Sheryl Eberly
Caroline Eberly

BUNELE MANIERE

pentru copii

în 365 de zile

Cu jocuri şi activităţi practice
pentru educaţia copilului tău

CORINT UTILIS

Sheryl Eberly
Caroline Eberly

BUNELE MANIERE

pentru copii

în 365 de zile

Cu jocuri şi activităţi practice
pentru educaţia copilului tău

CORINT UTILIS

Sheryl Eberly

Caroline Eberly

Bunele maniere pentru copii în 365 de zile

Traducere de

Nicoleta Stroie

CORINT

2012

CoRINT

Sheryl Eberly, Caroline Eberly, 365 Manners Kids Should Know

Copyright © 2001, 2011 by Sheryl Eberly

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Three Rivers Press, an imprint of the Crown Publishing Group division of Random House, Inc.

Toate drepturile asupra acestei ediţii în limba română

aparţin Editurii CORINT,

parte componentă a GRUPULUI EDITORIAL CORINT.

Editura Corint

Difuzare şi Clubul Cărţii

Calea Plevnei nr. 145, sector 6, Bucureşti, cod poştal 060012

Tel.: 021.319.88.22, 021.319.88.33, 021.319.88.77.

Fax: 021.319.88.66

E-mail: vanzari@edituracorint.ro

Magazin virtual: www.grupulcorint.ro

Redactare: Alina Ioan

Tehnoredactare computerizată: Cristina Aprodu

Coperta: Andreea Apostol

ISBN ePUB: 978-973-135-815-4

ISBN PDF: 978-973-135-828-4

ISBN Print: 978-973-135-687-7

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright şi este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parţială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziţia publică, inclusiv prin internet sau prin reţele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informaţiei, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum şi alte fapte similare săvârşite fără permisiunea scrisă a deţinătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislaţiei cu privire la protecţia proprietăţii intelectuale şi se pedepseşte penal şi/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

Elefant.ro

SHERYL EBERLY este directoarea firmei Civil Society Project, o organizație nonprofit. Consultant în tehnici de conducere și bun orator, scriitoarea Sheryl Eberly pledează în lucrările sale pentru relații profesionale și personale bazate pe considerație reciprocă și pe respect.

CAROLINE EBERLY, fiica lui Sheryl, este editor-șef al revistei Colorado Homes and Lifestyles și editor al revistei Mountain Living.

Dedic această carte soţului meu,

Don, alături de care am avut privilegiul să-i cresc pe

Preston, Caroline şi Margaret,

cei trei copii manieraţi ai noştri.

Prefață

Acum zece ani, când a fost publicată prima dată această carte, părinții au avut o reacție pozitivă. Se pare că a transmis mesajul potrivit. La numai nouă zile de la lansare, cartea avea deja un nou tiraj. De atunci, a continuat să se vândă extrem de bine. O mamă mi-a mărturisit că îi citește din ea copilului său după terminarea mesei și după ce a discutat despre activitățile de peste zi. Este momentul perfect pentru a face referire la evenimentele relevante din ziua respectivă. Un alt părinte, care se autointitulează „mamă-învățăcel", spune că îi este utilă pentru șlefuirea propriului comportament. Mi-a povestit că în copilărie nu a fost învățată să se comporte conform bunelor maniere, așa că nu era sigură cum să-și instruiască fiicele. Alții spun că este o carte practică și plină de informații utile.

Lumea este într-o continuă schimbare. Tehnologia ocupă cel mai important loc în comunicare. Ne-a oferit nenumărate posibilități de a intra în legătură unii cu alții, dar a adus cu sine noi situații care îi pot încurca pe copii atunci când trebuie să dea dovadă de respect față de ceilalți: mesaje scrise trimise greșit, gafe din media socială, răspunsuri la e-mail trimise prea târziu. Părinții de astăzi, care uneori sunt descurajați tot încercând să înțeleagă noua tehnologie, au nevoie de un ghid al bunelor maniere actualizat, pentru a-și ajuta copiii să navigheze printre aceste noi medii sociale.

Iată cea de-a doua ediție a cărții. Am rugat-o pe fiica mea, Caroline, să mi se alăture la scrierea ei, fiindcă, la cei douăzeci de ani ai săi, este redactor-șef al unei reviste, prin urmare cunoaște și folosește tehnologia. Dar o privește cu un ochi critic și se străduiește să trăiască elegant, punând oamenii pe primul loc și lăsând tehnologia pe cel secund. A tras învățăminte din cele mai obișnuite și mai fascinante situații ale vieții de zi cu zi, care necesită o atenție specială (legate de telefoanele mobile, Facebook, e-mail și altele) și le împărtășește cu voi aici, pentru a le transmite mai departe copiilor. Din fericire, veți descoperi că, deși mijloacele digitale de comunicare oferă o lume nouă-nouță de scenarii înșelătoare, rămân valabile aceleași principii de solicitudine și respect.

Așadar, tuturor părinților care au nevoie de ajutor pentru a-și instrui copiii, le

oferim această carte simplă cu un plan zilnic: chemați-vă copiii, citiți o lecție pe zi, treceți peste ce nu vi se pare relevant și bucurați-vă de restul. Cred că va aduce schimbări în bine atât în viața dumneavoastră, cât și a copiilor dumneavoastră.

Sheryl Eberly, 2011

Introducere

Prima ediție a acestei cărți a fost scrisă la cererea unui tată, prieten al familiei noastre. El și soția sa creșteau trei copii voioși. Îl văd și acum cum stătea în fața mea, în timp ce copiii alergau printre picioarele lui într-un loc public, întrebându-mă cum de nu s-a gândit nimeni să scrie o carte menită să le fie de folos părinților în demersul de a-i învăța pe copii bunele maniere. Existau deja o sumedenie de cărți despre normele de etichetă, dar, sincer, erau mai mult un fel de enciclopedii decât niște cărți practice. Ce aș fi putut face pentru a transforma bunele maniere într-o lecție ușor de învățat?

Mi-am dat seama că era adevărat ce îmi spusese. I-am învățat pe copii bunele maniere în tot felul de împrejurări — în tabere, în școli și la țară — și toți au părut foarte interesați de lecții. Toată lumea vrea să știe câte ceva despre societate, chiar și copiii. Iar părinții conștientizează că un copil manierat va avea mai mult succes decât unul prost crescut. În plus, și viața lor ca părinți va fi mai fericită. Tot gândindu-mă la asta, mi-am dat seama că bunele maniere trebuie grupate în categorii ușor de urmărit de către părinții ocupați. De ce să nu le aleg pe cele care se aplică în cazul copiilor? De ce să nu le organizez într-un plan zilnic? Mi s-a părut o idee bună. Și astfel s-a născut cartea Bunele maniere pentru copii în 365 de zile.

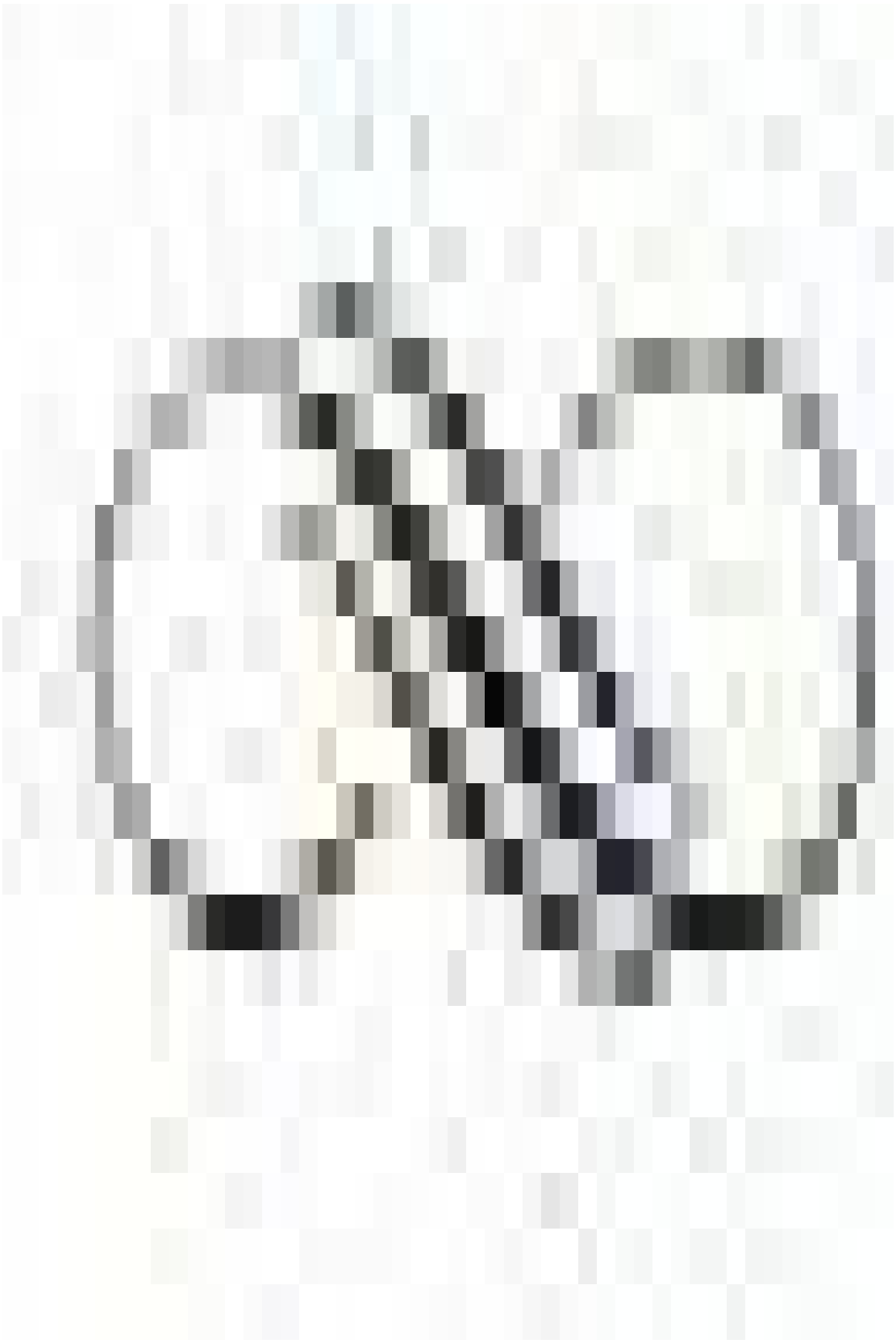
Înainte ca prima ediție să apară în librării (în urmă cu zece ani!), am avut o discuție cu editorul meu despre ghidul practic pe care îl creasem. Eram nerăbdători să vedem cum va fi primit și să auzim părerile părinților cărora le-a fost de ajutor.

Și atunci a avut loc evenimentul neașteptat de la New York, când au fost lovite turnurile gemene de la World Trade Center. Tragedia de la 11 septembrie ne-a zdruncinat pe toți, iar agentul meu ne-a prevenit să nu avem foarte multe așteptări. Cartea trebuia să apară într-o lună, dar o carte de bune maniere pentru copii nu ar fi putut să nască prea mult interes în astfel de împrejurări. Lumea era preocupată de lucruri mai importante.

Am crezut că agentul meu nu își dă seama cât de importantă era lucrarea noastră.

Cu toate că tragedia era extrem de mare şi poate că lumea simţea că lucrurile scapă de sub control, mi-am păstrat convingerea că latura vieţii pe care o putem controla este comportamentul nostru de acasă. Putem crea aici un loc plin de curtoazie şi bunătate. Putem alege să ne respectăm unii pe alţii — spunându-ne „bună dimineaţa”, bătând uşor la uşă înainte de a intra, acordând conversaţiei de la masă aceeaşi importanţă pe care o acordăm mâncării. Toate acestea ne-ar face viaţa — cel puţin viaţa personală — mai bună. De fapt, nu venea această carte exact la momentul potrivit, oferindu-le părinţilor tocmai lucrul de care aveau nevoie?

Un început măreț



Bunele maniere îi vor oferi copilului tău instrumentele de care are nevoie în viaţă. Principiile care guvernează eticheta se bazează pe respectul pentru noi înşine şi pentru cei din jurul nostru. Ele îl învaţă pe copil să-i trateze pe ceilalţi cu bunătate şi înţelegere şi să ţină cont de sentimentele acestora. De asemenea, copilul va căpăta încrederea în sine pe care i-o va da faptul că ştie ce şi când trebuie făcut. Nimeni nu vrea să fie ignorant. Această încredere creşte odată cu abilitatea copilului de a-i percepe pe cei din jur şi de a lega relaţii care să îl mulţumească. În calitate de părinte, cu siguranţă vei descoperi că este un proces treptat. În vreme ce copilul se va folosi de câteva bune maniere, tu va trebui să îi aminteşti mereu şi de altele. Ia-o de la început şi bucuraţi-vă împreună de călătorie!

1 IANUARIE

Când să-i înveţi despre bunele maniere?

Părinţii încep să-i înveţe pe copii bunele maniere de îndată ce acesta se naşte, prin exemplu. Deşi pot face ceea ce le spunem, copiii fac mai degrabă ceea ce facem noi. Cei care sunt la primul copil vor fi surprinşi să vadă că propriile greşeli de etichetă se vor regăsi şi în comportamentul copilului. Fie că ne place sau nu, procesul de învăţare are loc, de obicei, acasă, prin imitaţie.

O idee bună este să îi dai copilului o nouă sarcină în fiecare an. Dacă un copil învaţă să-şi facă patul la vârsta de trei ani, la patru ani poate deja să înceapă să ducă gunoiul, iar la cinci ani să aranjeze ori să strângă masa. Încearcă o abordare asemănătoare şi cu bunele maniere. Învaţă-l câteva reguli de conduită, iar atunci când le stăpâneşte bine, continuă cu altele. Creează o bază pe care să poţi construi mai târziu. Aşteaptă-te ca un copil de cinci ani să cunoască noţiunile de bază, dar cere mai mult de la unul de zece ani. Vei fi uimit de câte complimente vei primi până ajunge la vârsta adolescenţei.

Un copil de trei ani trebuie:

• să privească în ochi persoana căreia i se adresează;

• să salute;

• să se spele pe mâini înainte și după masă;

• să stea așezat în timpul mesei;

• să folosească tacâmul la masă;

• să spună „te rog” și „mulțumesc”.

Un copil de zece ani trebuie:

• să poată purta o conversație cu un adult;

• să cunoască bunele maniere în timpul mesei;

• să răspundă la telefon și să preia mesaje;

• să se autocontroleze în locuri publice;

• să își păstreze curățenia în cameră;

• să fie punctual.

Un adolescent de cincisprezece ani trebuie:

• să inițieze o conversație și să vrea să fie în compania adulților;

• să facă ordine după el și după prietenii lui acasă;

• să știe că nu trebuie să facă gălăgie pentru că deranjează;

• să fie protector și generos cu frații mai mici;

• să exprime recunoştinţă faţă de părinţi şi alte persoane.

2 IANUARIE

Nicăieri nu-i ca acasă

Unele familii se comportă exemplar atunci când sunt altundeva, dar lucrurile stau exact pe dos când sunt acasă. Mai mult decât atât, lasă acest principiu să le guverneze comportamentul. Sarah Ferguson, ducesa de York, i-a vorbit odată unui reporter despre bunele maniere la masă. Ea şi fiicele ei folosesc manierele A, B şi C. Atunci când au luat masa împreună cu regina la Palatul Buckingham, s-au folosit cum nu se poate mai bine de manierele A. La restaurant, sunt mai relaxate, aşa că folosesc manierele B. Şi acasă? Au şi mai puţine preocupări, iar manierele C sunt tocmai bune.

Compară filozofia lui Fergie cu cea abordată de Eliza Farrar, înainte de Războiul Civil. „Nu ar fi mai elegant şi mai cinstit să trăim un pic mai bine în fiecare zi şi să facem mai puţină paradă în faţa celorlalţi?”, a scris ea în The Young Lady’s Friend (1834).

Poate că este mai bine să fii relaxat acasă, dar cu ce preţ? Unul din ţelurile tale ca părinte este ca bunele maniere să devină obişnuinţă pentru copil. Dacă atunci când este în altă parte, trebuie să mestece cu gura închisă, dar nu şi acasă, este foarte probabil să nu mestece cum se cuvine nici acasă, nici în altă parte. Copilul va fi dezorientat dacă are coduri de bune maniere diferite, lucru care nu va da roade pe termen lung. E ca şi cum i-ai spune unui pianist că nu contează cum cântă acasă atâta vreme cât la recital se descurcă bine.

Părinţii pot scăpa de nişte bătăi de cap dacă îi învaţă pe copii că în familie trebuie să se comporte foarte bine. Iată câteva modalităţi prin care părinţii îl pot încuraja pe copil să facă din cămin un loc mai bun. Sugerează-i:

• Să dialogheze cu părinţii. Să spună „bună dimineaţa” şi „noapte bună”.

• Să respecte intimitatea celorlalţi. Să nu asculte conversaţiile telefonice, să nu citească scrisorile altora şi să nu le cotrobăie prin dulap.

• Să bată uşor la uşă înainte să intre.

• Să fie manieraţi la masă.

• Să împrumute lucruri numai după ce au cerut permisiunea. Să le restituie în stare bună.

• Să petreacă timp cu fraţii lor. Să nu stea închişi în dormitor.

• Să-i întrebe pe membrii familiei ce mai fac.

• Să folosească o „voce de interior” atunci când sunt în casă.

• Să facă ordine după ei înşişi.

• Nu le da voie să spună cuvinte nepotrivite atunci când îşi iau la revedere.

Exerciţiu

Lipeşte lista de mai sus pe frigider şi laudă-ţi copilul atunci când pune în practică una din reguli. Dacă îi place să lucreze la calculator, roagă-l să facă singur lista pentru frigider.

3 IANUARIE

„Te rog” şi „mulţumesc”

Câteodată, bunele maniere ale unui copil dezvăluie o stare de bună dispoziţie şi seninătate. Nu este întotdeauna valabil, dar prin exersarea bunelor maniere, copilul începe să fie tot mai atent cu ceilalţi.

Lăsându-ne zi de zi ghidaţi de bunele maniere, învăţăm să ne controlăm mai bine şi devenim conştienţi de modul în care acţiunile şi cuvintele noastre îi afectează pe ceilalţi. La un moment dat, cu suficient exercițiu, normele învățate devin o a doua natură.

La fel se întâmplă și cu „te rog” și „mulțumesc”. De îndată ce copilul își poate întinde mânuța durdulie ca să ceară un biscuit, ar trebui să îl încurajezi să spună „te rog”. De îndată ce este suficient de mare pentru a primi un cadou, îndeamnă-l să spună „mulţumesc”.

„Te rog” ar trebui să facă parte din orice rugăminte. Insistă în a-l face să spună: „Pot să beau, te rog?” Atunci când copilul este foarte mic, este suficient să spună: „Apă, te rog.”

„Mulţumesc” ar trebui folosit de fiecare dată când primește un obiect, dacă i se face o favoare sau este tratat cu amabilitate. Copiii ar trebui să îl folosească atunci când li se dă un biscuit, un cadou sau după ce au fost într-o vizită.

Exercițiu

Folosește metoda îndemn-laudă pentru a încuraja folosirea cuvintelor din această lecție. În particular, învață copilul când să folosească „te rog” și „mulțumesc”. Tot în particular, laudă-l după ce pune în aplicare îndemnul tău.

4 IANUARIE

Cum să îţi ceri scuze

„Îmi pare rău” (și nu „Nu am vrut”). Aceste trei cuvinte pot liniști chiar și temperamentele vulcanice, pot alina suflete și pot fi bazele unui nou început. Copiii ar trebui să le folosească atunci când sparg ceva, dacă fac un alt copil să plângă sau când uită să facă un lucru important.

Atunci când, fără să vrea, un copil dă peste un altul pe coridoarele școlii, cel mai

potrivit lucru este să spună „îmi pare rău”. Atunci când își dă seamă că a luat deja o a doua prăjitură înainte ca alţii să o ia pe prima, prin aceste cuvinte va da dovadă de politețe. Atunci când copilul tău a întârziat, a uitat să își ia uniforma sau a lăsat cățelul să se joace în grădina vecinului, „îmi pare rău” arată că își poate asuma responsabilitatea pentru propriile acțiuni. Greșelile mărunte rămân mărunte atunci când sunt recunoscute și însoțite de regret. Tăcerea sau nepăsarea pot distruge o prietenie.

În unele cazuri, scuzele trebuie să fie scrise. Copilul nu trebuie să își ceară scuze în scris pentru greșeli nesemnificative, mai ales dacă a avut ocazia să o facă verbal; de asemenea, nu trebuie să insiste cu scuzele și nici să le ceară atunci când nu a greșit cu nimic.

Dar atunci când copilul sparge ceva sau trădează un prieten prin dezvăluirea unui secret, un scurt bilet în care să își ceară iertare poate însoți înlocuirea obiectului distrus sau o cutie de bomboane pentru prietenul rănit.

Dragă Alicia,

Îmi pare foarte rău că i-am spus lui Kelsie că vei purta ochelari. M-ai rugat să păstrez secretul, și totuși eu l-am spus mai departe. Știu că îți faci griji despre cum va fi, iar eu am înrăutățit lucrurile. Te rog, iartă-mă. Ești cea mai bună prietenă a mea și mă simt îngrozitor că te-am rănit.

Jenna

Exerciţiu

Povestește-i copilului tău despre o situație în care ți-ai cerut scuze față de cineva. Spune-i cum te-ai simțit și cum s-a rezolvat situația. Totodată, spune-i întotdeauna „îmi pare rău” atunci când te înșeli în privința vreunui lucru.

5 IANUARIE

Cum să te adresezi altora

Copiii ar trebui să se adreseze adulţilor pe numele de familie sau cu un apelativ adecvat dacă nu au acceptul adultului pentru a nu face asta. „Bună ziua, doamnă Smith.” „Mulţumesc, domnule doctor Bell.” Aceste apelative îl vor face pe copil să fie apreciat şi vor atrage atenţia oricărui adult mult mai bine decât dacă ar spune „salut” urmat de numele mic al adultului sau dacă pur şi simplu nu ar folosi niciun nume.

Cine este adultul şi cine este copilul? Conform normelor impuse de etichetă, copilul este considerat adult atunci când împlineşte optsprezece ani. Până atunci ar trebui să i se adreseze vecinului pe numele de familie, să îi spună fratelui tatălui său unchi şi să evite folosirea numelui mic la adresa oricărei persoane de peste optsprezece ani. Ca părinte, poţi sublinia importanţa acestui lucru, vorbind despre ceilalţi adulţi folosind titulatura lor sau numele de familie atunci când i te adresezi copilului.

Sunt adulţi care preferă folosirea numelui mic în relaţia cu unii copii. Deşi ar putea fi confuz pentru aceştia din urmă, ei reuşesc să îşi amintească cui pot să se adreseze astfel şi cui nu.

Exerciţiu

Cere-i copilului să îţi spună cum trebuie să se adreseze următoarelor persoane:

Unei vecine căsătorite, Mary Flower	(doamna Flower)
Unui dentist, Sam Tooth	(domnule doctor Tooth)
Unui unchi, Bill Green	(unchiule Bill)
Unei profesoare necăsătorite, Sue Book	(domnişoară Book)
Unei bunici, Emma Goodheart	(bunica Goodheart)
Unui vecin, Ken Wall	(domnule Wall)

6 IANUARIE

Plecăciune, sărut sau o strângere de mână?

Dacă vei găsi o carte despre etichetă care recomandă o reverență pentru fetițe și o înclinare pentru băieți, poți fi sigur că este o carte foarte veche. Pe vremuri, aceste gesturi erau obligatorii pentru orice copil binecrescut, dar în ziua de azi au fost înlocuite de o strângere de mână, o înclinare a capului sau un zâmbet.

Când se întâlnește cu un adult, copilul poate întinde mâna dreaptă pentru a-l saluta. Mâna trebuie să fie goală, curată și uscată (o poate șterge repede de haine pentru a se asigura).

Îndeamnă-l să dea mâna ferm, dar să nu zdrobească degetele celuilalt sau să-i strângă mâna prea tare. Strângerea de mână trebuie să fie scurtă — două secunde sunt suficiente. Copilul dă dovadă de o încredere în sine foarte mare atunci când nu ezită să întindă mâna.

Dacă este prea timid pentru a îndrăzni, o înclinare discretă a capului, un zâmbet sau contactul vizual sunt și ele foarte elegante. Acestea reprezintă versiunea de azi a reverenței.

Totuși, câteodată, o înclinare de modă veche este foarte potrivită. Îți poți ajuta copilul să fie pregătit pentru astfel de ocazii rare, precum sfârșitul unui număr artistic la un recital de muzică sau dans. Băiatul se va înclina ușor de la mijloc, cu mâinile de-o parte și de alta a corpului; fata își va apleca ușor capul și corpul în același timp, ținând mâinile pe lângă trunchi. Reverența se potrivește numai în cazul fetelor mai mici de patru ani.

În ceea ce privește sărutul, unii copii vor săruta imediat anumite persoane, de pildă pe bunici. Totuși, copiii nu ar trebui forțați să sărute persoane pentru care nu simt niciun fel de afecțiune.

_____ SFAT _____

Cel mai important lucru pe care ar trebui să îl reţină copilul din această lecţie este contactul vizual. Este cel mai eficient mod de a arăta că ai perceput prezenţa altcuiva. Când copilul dă mâna sau îşi înclină capul, dar evită să privească persoana respectivă, nu realizează, de fapt, niciun contact.

Exerciţiu

Exersaţi împreună strângerea de mână, sfătuindu-l pe copil să nu strângă prea tare. Împreunaţi-vă mâinile, astfel încât degetul ei mare şi arătătorul să se unească cu ale tale. Îndeamnă-l să te privească în ochi. Poţi face acest exerciţiu mai distractiv, folosind un ursuleţ de pluş: cere-i să dea mâna cu el şi să spună „Bună ziua, domnule Urs”. Apoi răspunde în locul ursuleţului, spunând „Bună ziua, domnişoară / domnule Păun”.

7 IANUARIE

Cum primeşti un compliment

Este plăcut să primeşti un compliment. Cel mai bun răspuns din partea copilului este să zâmbească şi să îi mulţumească persoanei care l-a formulat. Nu trebuie să ne opunem unor cuvinte frumoase — ci trebuie luate ca atare şi considerate sincere. De exemplu, copilul nu ar trebui să scoată în evidenţă faptul că singurul motiv pentru care echipa sa a avut rezultate bune la sport a fost acela că echipa adversă nu a jucat bine. Atunci când copilul insistă că nu merită laudele, există riscul ca persoana care le transmite să se simtă stânjenită, aşa că aminteşte-i acest aspect. Încurajează-ţi copilul să spună la rândul său nişte cuvinte drăguţe atunci când cineva îl laudă. Un copil care acceptă complimentele şi le oferă la rândul lui demonstrează că se acceptă pe sine şi că îi plac oamenii. Ca părinte, ai

grijă să fii un exemplu bun de urmat.

Exerciţiu

Citește următoarele dialoguri alături de copil și spuneți de ce în numai două dintre ele sunt folosite bunele maniere:

CONVERSAŢIA 1:

Heather: — Ai cântat foarte frumos la recitalul de pian.

Jamie: — A fost îngrozitor. Am avut atâtea emoții, încât am uitat a treia strofă și am cântat al doilea final mai întâi. A fost prea greu. Nu ar fi trebuit să încerc să cânt.

Heather: — Eu nu am auzit nicio greșeală. Mi s-a părut ca a sunat foarte bine. Mi-aș dori să pot cânta și eu așa.

Jamie: — Nu știu de ce am acceptat să iau lecții de pian.

CONVERSAŢIA 2:

Kristie: — Îmi place noua ta tunsoare. Îți stă foarte bine.

Carrie: — Mulţumesc. Părul scurt este mai ușor de îngrijit. Chiar voiam să îți spun ce bine îți stă și ție. Roșul te prinde foarte bine.

CONVERSAŢIA 3:

Kelsie: — Îmi place tricoul tău.

Brittany: — Mie nu. Este foarte vechi și demodat. A fost al surorii mele.

CONVERSAȚIA 4:

John: — Ai jucat foarte bine în piesa de teatru de la școală. Ai fost foarte expresiv și ai vorbit suficient de tare pentru a te auzi toată lumea.

Tim: — Mulţumesc foarte mult. Ești foarte drăguț. Am fost pentru prima dată pe scenă, dar mi-a plăcut la nebunie. Îți mulţumesc că ai venit să vezi piesa. Publicul a fost foarte receptiv, ceea ce a făcut totul mai ușor.

8 IANUARIE

Cum oferi un compliment

Să faci complimente poate fi o provocare, așa că atunci când copiii sunt foarte mici, este mai bine să îi încurajați să nu își exprime părerea despre calitățile personale sau acțiunile altora. Este foarte probabil ca părinții care își îndeamnă copiii să-i spună bunicii ce părere au despre cina pregătită de aceasta pentru Crăciun să audă și un comentariu precum „Îmi vine să vomit de la varza asta de Bruxelles”, nu numai „Faci cele mai bune bomboane de casă”.

Pe măsură ce copilul crește, încurajează-l să le spună prietenilor săi atunci când are o părere bună despre ei. Nu trebuie decât să urmeze o regulă simplă: să fie sincer și să spună adevărul.

Poate fi de ajutor dacă îi spui copilului să pună accent pe lucruri concrete. De exemplu, dacă acesta admiră puloverul unui prieten, ar trebui să spună: „Puloverul acesta îți vine foarte bine”, iar nu „Întotdeauna arăți bine”, întrucât nu ar suna adevărat. Și nici nu ar trebui să întrebe de unde a fost cumpărat puloverul.

Complimentele și aprecierile par sincere atunci când sunt personale și pun accent pe lucruri concrete: „Mi-a plăcut povestea pe care au scris-o. M-a făcut să râd.” Enunțurile care încep cu persoana vizată sunt mai degrabă flatante („Ești atât de talentat” ori „Tu scrii cel mai bine din întreaga clasă”). Oamenilor le place să

audă lucruri bune despre ei, lucruri concrete şi nu enunţuri despre care ştiu că nu sunt adevărate întotdeauna.

Copiii ar trebui să aibă grijă şi la cei care sunt prezenţi la oferirea complimentelor. Dacă o prietenă tocmai a fost aleasă în echipa de majorete şi în apropiere se află o alta care a încercat de asemenea, fără succes, să intre în echipă, este mai bine ca felicitările să fie păstrate pentru un moment mai potrivit. Sau, cel puţin, complimentele ar trebui să fie cât mai sumare, pentru ca cealaltă prietenă să nu se simtă şi mai stânjenită de eşecul ei.

Copilul ar trebui să înveţe să ofere complimente colegilor săi. Nu este nevoie ca acestea să fie adresate direct adulţilor decât în situaţia în care adultul respectiv a fost drăguţ cu copilul. Îi poate spune unui adult: „Petrecerea pe care aţi organizat-o pentru noi a fost foarte distractivă”, dar nu şi: „Păreţi mai slab”.

Complimentul este ca o îmbrăţişare verbală. Deşi există o mulţime de capcane atunci când oferi un compliment, cu puţin exerciţiu, copiii pot învăţa să le ofere cu graţie şi sinceritate.

Exerciţiu

Cel mai bun loc de exersare este acasă. Jucaţi împreună „Cine primeşte complimentele?”. O persoană se gândeşte la un compliment şi îl spune; de exemplu, „Am fost foarte impresionat de grija cu care ai scris raportul” sau „Când îţi pui haina în dulap, toată familia are de câştigat, deoarece în casă se păstrează ordine”. Restul familiei încearcă să afle cui îi este adresat complimentul. Cel care ghiceşte trebuie să se gândească la următorul.

9 IANUARIE

Punctualitatea

Timpul nostru este limitat. Nu putem extinde durata unei zile şi nici nu putem face timpul să treacă mai încet. De aceea, este foarte important să folosim cât

mai bine timpul pe care îl avem la dispoziție. La fel de important este să nu îți lași copilul să fure din timpul altora. Asta înseamnă să nu fii punctual — îi iei unei alte persoane un lucru prețios, care nu poate fi înlocuit.

Întârzierile pot apărea din cauza unei organizări deficitare. Nu ai început să te pregătești suficient de devreme ori nu ți-ai acordat suficient timp atunci când ai plecat. Dar poți să întârzii pentru că pur și simplu nu îți pasă dacă ajungi la timp. În cazul acesta, înseamnă că ai decis să nu te intereseze că ești nepoliticos. Poate că ceilalți nu îți vor spune imediat cât de mult îi deranjează faptul că nu ești punctual, dar în scurtă vreme nu își vor mai face planuri cu tine. Iată cum îți poți face copilul să devină punctual:

• Acordă-i mai mult timp decât crezi că ar avea nevoie pentru a se pregăti. Dacă de obicei îl lași o jumătate de oră, începe să te pregătești cu o oră mai devreme înainte de a pleca de acasă.

• Ajută-l să își aranjeze lucrurile astfel încât să aibă la îndemână tot ce îi trebuie pentru a fi gata. Învață-l să-și așeze pantofii în același loc pentru a nu-i căuta peste tot când nu își amintește unde i-a lăsat.

• Învață-l să se pregătească de cu seară: îndeamnă-l să își facă ghiozdanul seara. Ai grijă ca tot atunci să aibă și hainele pregătite.

• Copiii mai mici au nevoie de ajutor pentru a se organiza. Îndeamnă-l pe copil să facă o listă cu toate lucrurile de care are nevoie atunci când se duce undeva. Stabilește un interval pentru fiecare activitate și apoi calculează de câte minute are nevoie în total.

• Bineînțeles că toată lumea mai întârzie câteodată. Dacă întârzie mai mult de cincisprezece minute, învață-l să sune și să explice situația.

10 IANUARIE

Deschiderea ușilor

Băiatul trebuie să lase fata sau femeia să intre prima într-o încăpere. Dacă ușa este închisă, trebuie să o deschidă înainte. De asemenea, trebuie să aibă grijă să nu treacă în fața fetei pentru a deschide ușa. Dacă aceasta din urmă este greoaie și se deschide spre interior, o poate deschide și intra primul pentru a o ține deschisă pentru persoana din spatele lui.

Atunci când se deschid ușile liftului, fata va intra și va ieși prima. Băiatul poate apăsa butoanele pentru etaj. Dacă liftul este foarte aglomerat, persoana de lângă ușă va fi cea care iese prima, indiferent dacă este fată sau băiat.

Băiatul poate intra primul printr-o ușă rotativă pentru a o porni. Fata va intra prima numai dacă ușa se află deja în mișcare.

Este posibil ca băieților să nu le fie foarte clar dacă fetele vor sau nu să li se țină ușa deschisă întrucât uneori se scoate în evidență nevoia de egalitate. Învață-ți fiul că politețea este cea mai bună metodă. Și amintește-i fiicei că, dacă se simte ofensată atunci când cineva îi acordă o astfel de atenție, ea este cea care dă dovadă de lipsă de politețe. Pe de altă parte, și fetele trebuie să țină ușa deschisă unei persoane cu brațele încărcate, care împinge un cărucior sau care se află într-un scaun cu rotile.

Până la urmă, să ții ușa deschisă pentru altcineva — fată sau băiat — este o chestiune care ține de bunele maniere.

11 IANUARIE

Cum să anticipezi nevoile celorlalți

Pentru cei mai mulți adulți, anticiparea nevoilor celorlalți a devenit o obișnuință zilnică, fie că este vorba de pretențiile unui superior, dorința vreunui client sau nevoile unui copil sau ale unui prieten. Totuși, pentru majoritatea copiilor, această deprindere se dobândește în timp. Poți vedea cum acest semn al amabilității își face apariția în comportamentul copilului de-abia în anii adolescenței.

Atunci când copilul va putea face astfel de anticipări, va recunoaște nevoile care

apar în anumite situații și va ști cum să le gestioneze.

Copilul poate anticipa nevoile altora atunci când:

• deschide ușa pentru altcineva, se dă la o parte și lasă persoana respectivă să treacă;

• se oferă să ducă sacoșele când unul dintre părinți se întoarce de la cumpărături;

• aduce mai multe scaune atunci când bunicii sunt în vizită;

• servește cu răcoritoare un prieten aflat în vizită;

• se oferă să ajute o persoană cu dizabilități;

• cedează locul în autobuz sau în tren unei persoane mai în vârstă sau unei doamne cu un copil.

12 IANUARIE

Împrumutul

Un psiholog de renume spunea că cea mai importantă cauză a rivalității dintre frați este faptul că nu respectă suficient dreptul la proprietate al celuilalt — ceea ce poate fi confirmat de orice părinte care are cel puțin doi copii. Cel mic împrumută cariocile fratelui mai mare și nu i le mai dă înapoi. Cel mare intră în camera celui mic fără să i se dea acceptul. La scurtă vreme, cel mic își înfruntă fratele și se produce explozia. Cum poate fi îngropată această secure a războiului?

Începe prin a stabili niște reguli pentru cel care împrumută. Prezintă-le câteva astfel de reguli care vor împiedica ciondănelile dintre copii:

• Să nu împrumute niciodată fără a cere permisiunea. Este valabil și pentru cele mai mici lucruri — precum o bandă de scotch. Contează doar că pentru cel mic este un obiect important, iar fratele mai mare trebuie să respecte acest lucru.

• Să înapoieze obiectul într-un interval de timp rezonabil. „Rezonabil” poate avea înțelesuri diferite. Pentru cei de la bibliotecă înseamnă între două și patru săptămâni, dar pentru firmele de la care închiriază filme înseamnă o zi. Copilul ar trebui să își întrebe fratele sau sora când vrea să îi înapoieze aparatul de fotografiat sau puloverul.

• Să îl lase pe cel care dă cu împrumut să ofere obiectul. Poate că sora mai mare nu se va supăra că cea mică îi folosește pila de unghii, dar nici nu va dori ca aceasta din urmă să îi cotrobăie printre cosmetice pentru a o găsi.

• Să ceară permisiunea și a doua oară. Doar pentru că unul din frați a luat cu împrumut aparatul de fotografiat nu înseamnă că o poate face de câte ori dorește.

• Să înlocuiască obiectul uzat cu unul de același fel sau măcar similar. Dacă fiul a împrumutat un iPod și i-a consumat bateria, ar trebui să o încarce. Dacă a mâncat bomboana surorii sale, ar trebui să o înlocuiască cu una de-ale ei. Dacă a împrumutat niște bani pentru film, trebuie să îi dea înapoi sau să îl invite la un film pe cel care l-a ajutat.

Exerciţiu

Cere-i copilului să facă un inventar al obiectelor pe care le are și au fost împrumutate de la altcineva. Sunt în stare suficient de bună pentru a fi returnate? Dacă nu, ce trebuie făcut? A promis să returneze obiectele într-un anumit interval de timp?

13 IANUARIE

Când se sparge un obiect

Întreabă-l pe copilul tău dacă a spart vreodată un obiect acasă la vreun prieten și apoi l-a ascuns; probabil vei obține un zâmbet complice. Mai devreme sau mai târziu li se întâmplă tuturor. Ceva se sparge sau se varsă sau cineva este rănit dintr-o joacă nevinovată. Prima reacție a copilului poate fi să nege, să ascundă

sau să fugă.

Cele mai multe accidente nu sunt atât de serioase, iar cea mai bună reacţie pe care o poate avea copilul este să îndrăznească să mărturisească totul. Dacă se află în vizită la un prieten, ar putea fi mai uşor să îi spună mai întâi prietenului; apoi, amândoi le pot spune şi părinţilor. Învaţă-ţi copilul cât de important este să spui că îţi pare rău pentru ce s-a întâmplat. O scuză sinceră diminuează reacţia negativă care poate fi cauzată de accident.

Este obligat copilul să înlocuiască ce a fost spart? Dacă se poate, ar trebui să încerce.

14 IANUARIE

Când nu ştii ce să faci

Nimeni nu poate şti totul, cu atât mai puţin un copil. Atunci când acesta se află într-o situaţie când nu ştie ce să facă, poate încerca următoarele:

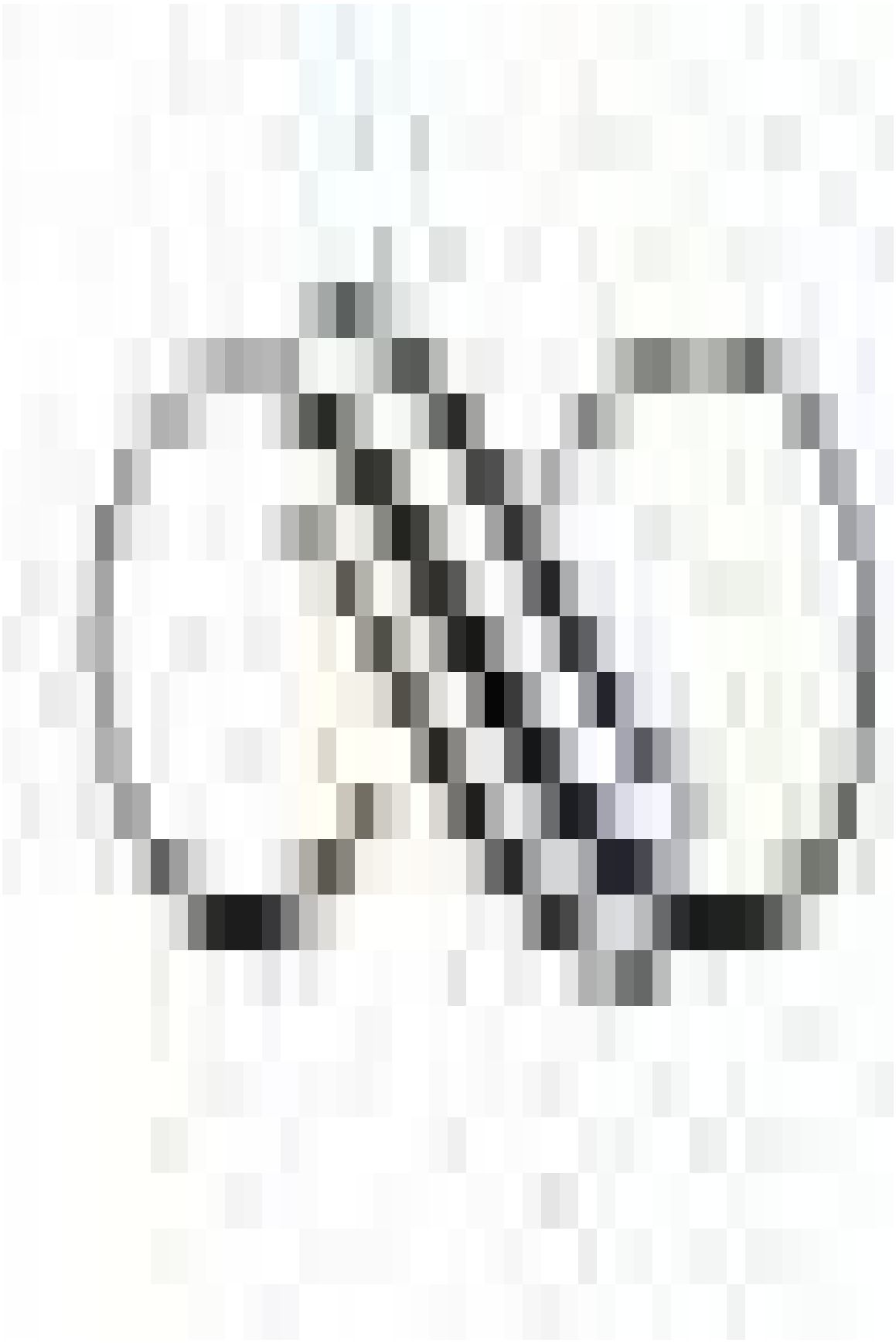
• Să privească în jurul său. Să observe cum îşi îndulceşte altcineva ceaiul sau cum foloseşte lămâia acoperită cu folie de pe marginea farfuriei cu mâncare.

• Să se informeze. Dacă este invitat la un majorat evreiesc, să citească înainte despre semnificaţia ceremoniei şi despre desfăşurarea ei. Să stea de vorbă cu persoane care cunosc tradiţiile evreieşti.

• Să întrebe. Nu este nimic rău în a spune: „Acest aperitiv arată foarte apetisant, dar nu am nici cea mai mică idee ce este. Mă poţi ajuta?”

Aminteşte-i copilului că după orice greşeală de etichetă ar trebui să îşi amintească lecţia, dar nu este nevoie să se autopedepsească. Este suficient să îşi ceară scuze o singură dată.

Câte ceva despre corp



Instruirea discretă în ceea ce privește igiena este o sarcină de care fiecare părinte trebuie să se ocupe. Poate te temi că eforturile tale nu vor da niciodată roade atunci când îți vezi copilul cum se joacă în țărână sau mănâncă fără să folosească tacâmuri. Dar cu timpul se vor vedea rezultatele. Deși va trebui să îl îndemni în continuare să se spele pe dinți, să se pieptene și să se îngrijească, când va ajunge la adolescență, corvoada ta se va termina.

15 IANUARIE

Vestimentația potrivită ocaziei

De-a lungul timpului am început să ne îmbrăcăm mai puțin formal, dar oamenii sunt încă atenți la ce haine poartă. Încurajează-l pe copil să acorde atenție hainelor pe care le alege.

Cere-i acestuia să își imagineze că se duce la un control medical, iar doctorul este îmbrăcat în blugi albaștri și un tricou cu Mickey Mouse. Întreabă-l cum ar fi să ia parte la un proces într-o sală de judecată unde judecătorul este îmbrăcat într-un trening. Cum ar fi să intre în altarul unei biserici, iar preotul să poarte sandale și pantaloni scurți?

Cel mai probabil, copilul tău va râde — o astfel de îmbrăcăminte ar fi surprinzătoare și neadecvată. Asemenea indivizi și-ar putea face meseria astfel costumați, dar oamenilor le-ar fi greu să treacă cu vederea peste cât de caraghios arată.

Bineînțeles că o parte din importanța hainelor este practică. Oamenii se îmbracă pentru că trebuie să se acopere și să se protejeze de condițiile climaterice. Dacă acestea ar fi singurele motive pentru care ne îmbrăcăm, doctorul, judecătorul și preotul nu ar fi greșit cu nimic.

Dar hainele au și o funcție simbolică. Ele creează o anumită impresie despre persoana care le poartă. De exemplu, copilul tău poate să creadă că nimeni nu va observa dacă poartă tenișii vechi la un recital de pian. La urma urmei, este

încălţat! Dar pentru că se cuvine să te îmbraci adecvat pentru un recital, tenişii vechi nu sunt potriviţi într-o astfel de ocazie.

În jurul vârstei de cinci ani, copilul ar trebui să înceapă să înţeleagă că hainele pe care le poartă spun ceva despre el şi că atunci când te îmbraci adecvat dai dovadă de respect pentru ceilalţi. La această vârstă ar trebui să îţi laşi deja copilul să aleagă cum se îmbracă (poate şi mai devreme, dacă îşi exprimă punctul de vedere), dar păstrează-ţi dreptul de veto dacă nu face o alegere bună. Totuşi, atâta vreme cât hainele nu sunt neadecvate, niciunui copil nu ar trebui să i se impună să poarte haine pe care le urăşte. Iată câteva indicaţii pentru a-ţi ajuta copilul să aleagă hainele potrivite:

• Să se îmbrace la fel ca ceilalţi. Să poarte haine de joacă la petrecerea unei zile de naştere şi haine elegante la o nuntă. Dacă nu ştie ce vor purta ceilalţi, să nu se sfiască să întrebe.

• Să poarte haine curate.

• Să nu încerce să se impună în faţa celorlalţi prin haine foarte scumpe.

Exerciţiu

Propune-i copilului să decupeze imagini cu diferite tipuri de haine din reviste şi cataloage. Grupează-le în funcţie de ocazia pentru care sunt potrivite. Astfel de ocazii pot fi: mersul la şcoală, o vizită, o excursie, o nuntă, balul de absolvire, petrecerea pentru o zi de naştere, o vizită la locul de muncă al părinţilor, la biserică, un concert sau o înmormântare.

16 IANUARIE

Bijuteriile

Fiica ta se poate baza pe sfatul pe care îl dau mamele de ani de zile: să pună atâtea bijuterii câte crede că sunt potrivite și apoi să renunțe la una. Va fi specială, dar nu prea încărcată de bijuterii. Sau poate fi și mai simplu: să nu poarte mai mult de trei articole decât dacă se duce la o seară de gală. Prea multe bijuterii vor face pe oricine să arate precum un pom de Crăciun.

Majoritatea băieților nu poartă bijuterii. Moda se schimbă din când în când și se acceptă ca un băiat să poarte o brățară discretă din piele sau fibre naturale, cu câteva bobițe sau pur și simplu un inel. Orice moft ar avea fiul tău de a purta ceva, în cele din urmă va observa că tatăl său și alți bărbați adulți nu poartă decât un ceas și verigheta.

Fetele au mai multe opțiuni — există o mulțime de bijuterii simpatice și nepretenţioase, iar moda pare să se schimbe de la lună la lună. Fiica ta ar trebui să se lasă ghidată de simplitate, siguranță și de sfaturile familiei. Unii părinți le pun cercei fetelor încă de când sunt mici, în timp ce alte familii nici nu se gândesc la acest aspect până când copilele nu devin adolescente. Cerceii mici și scurți sunt potriviți la orice vârstă.

17 IANUARIE

E ușor să fii curat

Curățenia trupului este, poate, la fel de importantă ca cele zece porunci, dar nu toți copiii receptează acest mesaj. Păstrarea unui corp curat nu este deloc un instinct natural pentru ei — toți părinții știu cât de atrași sunt copiii de mizerie, mâncăruri lipicioase, dacă nu chiar mai rău. Este necesar să-i amintești în permanență copilului de curățenie atunci când acesta dorește să mănânce untul de arahide din borcan cu degetele, să intre cu tenișii într-o baltă cu noroi sau când refuză să facă baie timp de o săptămână.

În adolescență, copilul va deveni probabil atât de preocupat de curățenie, încât mai că își va jupui pielea frecând-o. Până atunci, amintește-i că este responsabilitatea lui să fie curat și că acest lucru îl face o persoană mai plăcută pentru ceilalți. În plus, este și o chestiune de sănătate.

Copilul n-ar trebui să îşi pună mâinile pe faţă, pentru că sunt pline de microbi luaţi de pe toate obiectele cu care intră în contact. Aminteşte-i să se spele întotdeauna pe mâini înainte şi după ce mănâncă, înainte de a aranja masa şi de a pune mâna pe mâncare şi după ce se duce la toaletă. De asemenea, trebuie să se spele pe mâini după ce vine de afară, după ce lucrează cu diverse obiecte sau după ce face diferite activităţi la şcoală sau acasă.

Exerciţiu

Ajută-ţi copilul să-şi organizeze obiectele de igienă. Cutiile simple de plastic pentru şampon, gel de duş sau loţiune vor menţine ordinea în baie. Dacă baia este tratată ca un ritual important, copilul îi va înţelege semnificaţia mai repede. Alcătuieşte un plan pentru prosoapele folosite. Nu trebuie spălate după fiecare utilizare, dar ar trebui atârnate într-un loc despre care copilul să ştie că este al lui. Adaugă deodorantul la colecţia de produse igienice la începutul clasei a cincea.

18 IANUARIE

Parfumurile

Parfumurile, apa de colonie, apa de toaletă şi diferitele loţiuni sunt folosite de toată lumea, chiar şi de fetele de şcoală primară (băieţii aşteaptă de obicei până la şcoala generală pentru a le folosi).

Dar acestea nu sunt create pentru a masca alte mirosuri. Nu este suficient să ne îmbibăm cu parfum dacă evităm duşul de după un antrenament sportiv. Ele trebuie folosite în cantităţi mici după o baie sau un duş.

Apa de toaletă este uşoară şi se evaporă destul de repede, aşa că poate fi folosită cu mai multă libertate. Apa de colonie este un pic mai grea şi ar trebui folosită numai în anumite locuri şi nu pe tot corpul (încheietura mâinii şi gâtul sunt zonele potrivite). Parfumul are mirosul cel mai puternic şi trebuie folosit cu grijă. Îi poate deranja pe cei din jur pentru că cel care îl poartă se obişnuieşte cu el, iar în cele din urmă nici nu îl mai simte. Există oameni alergici la mirosuri şi

care fac tot ce le stă în putinţă pentru a le evita.

Exerciţiu

Ia mai multe foi de hârtie şi taie-le în bucăţi. Când cumperi un parfum împreună cu copilul, pune-l să îl încerce pe bucata de hârtie, scutur-o puţin pentru a capta mai bine aroma şi scrie numele parfumului pe fiecare. Foloseşte mai multe mostre astfel încât să aduni mai multe arome pe diferite bucăţi de hârtie. Ia-le acasă şi roagă-l pe copil să spună care îi place cel mai mult. Alătură-te în această activitate şi alege un parfum nou şi pentru tine.

19 IANUARIE

Dichisitul în public

Există mai multe motive pentru care este important să te aranjezi: este sănătos, este o disciplină bună pentru copil şi îl face pe acesta o persoană mai plăcută. Dar aminteşte-i că această activitate este una personală. Copilul nu ar trebui să se aranjeze niciodată în public.

Spune-i să nu folosească niciodată peria sau un pieptănul în public, cu atât mai puţin într-un restaurant — întotdeauna trebuie să mergi la toaletă pentru a-ţi aranja părul. Ajută-ţi copilul să deprindă acest obicei ţinând pieptănul şi periile în dormitor sau baie. Nu îţi lăsa copilul să se pieptene în bucătărie — pentru a evita căderea firelor de păr în mâncare.

Insistă asupra celor trei părţi ale corpului care nu trebuie niciodată curăţate în public: nasul, urechile şi dinţii. Absolut niciodată. Arată îngrozitor şi nu este deloc igienic.

Zgomotul făcut de tăierea unghiilor nu ar trebui să se audă niciodată într-o sală de cinema, într-un restaurant sau sală de spectacol. Acest lucru trebuie făcut numai la toaletă, iar copilul trebuie să se asigure că lasă încăperea curată atunci când termină.

20 IANUARIE

Respirația proaspătă

Copiii sunt sensibili la respirația urât mirositoare a celorlalți. Spre jena părinților, este posibil ca aceștia să își și exprime dezgustul în fața persoanei respective: „Îți miroase respirația!” Părintele ar trebui să îi explice cu blândețe că, deși putem simți mirosul din gura celorlalți, rareori suntem conștienți de cel pe care îl emanăm noi înșine. Pentru copiii, câteva obiceiuri zilnice ar trebui să fie suficiente.

Perierea dinților dimineața și seara, folosirea aței dentare începând cu vârsta de 10-11 ani și folosirea apei de gură sunt toate importante pentru controlarea mirosului din gură. Toate ajută la dispariția bacteriilor bucale care duc la o respirație neplăcută și la degradarea dinților. În timp ce se spală pe dinți, încurajează-ți copilul să perie ușor și limba, interiorul obrajilor și cerul gurii. Astfel întărește gustul proaspăt și scapă de bacterii.

Copilul nu ar trebui să îi vorbească unui adult despre respirația sa. Explică-i că această sarcină le revine prietenilor persoanei respective. Îi poate spune unui prieten că are respirație urât mirositoare, dar cu foarte mare delicatețe. Este mai potrivit să vorbești despre acest lucru cu un prieten decât cu altcineva. La început este jenant, dar pe termen lung, prietenul îi va fi recunoscător.

21 IANUARIE

Strănutul

Hapciu! Îl auzi și îți imaginezi toți microbii eliberați în atmosferă. Și-a acoperit copilul gura și nasul? Și-a întors capul de la ceilalți? E pe cale să strănute din nou?

Nu trebuie încurajată reținerea strănutului, întrucât riscă să i se spargă vase de sânge. Pentru a evita un moment stânjenitor, trebuie să aibă la îndemână un șervețel sau o batistă. Nu este indicat să strănute în palmele goale, întrucât va transmite microbii către tot ce atinge, dar își poate acoperi fața cu mâneca la nivelul cotului. Este suficient să spună un simplu „mă scuzați”.

Atunci când copilul se află la un concert sau la cinematograf și știe că va strănuta în mod repetat, ar trebui să iasă din sală.

De cele mai multe ori, după ce strănută, i se va ura „sănătate” sau „noroc”. Este o remarcă antică, devenită reflex, care are la bază vechea superstiție că sufletul poate părăsi trupul în timpul strănutului. Aceste urări au devenit o tradiție pentru că se credea că poți muri în timp ce strănuți. Este politicos să mulțumești celui care îți urează „sănătate”, iar apoi nu mai este nevoie să spui nimic.

22 IANUARIE

Ah, trebuie să plec!

Nevoia de a merge la toaletă nu este un subiect potrivit pentru a fi deschis la masă, dar asta nu înseamnă că nu poate apărea niciodată. Copilul trebuie să înțeleagă că este o parte necesară a vieții.

Dacă luați cina la altcineva și copilului nu i s-a spus ce baie poate folosi, ar trebui să întrebe. Nu întotdeauna se poate folosi orice toaletă — sunt unele familii care au o toaletă rezervată adulților. Copilul trebuie să lase curat în urma lui; dacă are la dispoziție prosoape de hârtie, e politicos să șteargă picăturile de apă de pe chiuvetă. Și, desigur, este esențial să tragă apa la toaletă.

Deși copilul trebuie să lase baia îngrijită, nu e nevoie să șteargă orice urmă că a fost acolo. Dacă a folosit un prosop de bumbac sau altă țesătură, e bine să îl împacheteze și să îl așeze pe uscător sau pe un teanc de prosoape. Nu trebuie împachetat perfect astfel încât să pară nefolosit — pentru asta se află acolo. Prosoapele de hârtie se aruncă după ce au fost folosite.

Exercițiu

Pune un burete în baia copilului pentru a se obișnui să șteargă picăturile de apă din chiuvetă sau cabina de duș după ce termină.

23 IANUARIE

Poziția corpului transmite mesaje

Probabil i-ai tot spus copilului să stea drept încă de când era foarte mic. Poate că nu ai vrut să arate neglijent, dar o poziție corectă a corpului transmite interes și respect. Este cu atât mai importantă atunci când copilul se află în compania adulților.

Învață-ți copilul să țină picioarele ușor depărtate și să își lase greutatea pe vârfurile picioarelor, iar nu pe călcâie. Astfel va sta ușor înclinat în față și nu în spate. Trebuie să țină umerii ridicați și ușor trași în spate și ținând pieptul înainte; îl va face să pară încrezător, atent și implicat în ceea ce face. Copilul n-ar trebui să țină decât o mână în buzunar (dacă va ține ambele mâini adâncite în buzunare, umerii îi vor fi rotunjiți, mâinile ascunse și va transmite lipsă de încredere în sine). Bărbia trebuie să fie paralelă cu podeaua, nu în aer sau adâncită în piept. Astfel va putea să stabilească un contact vizual și nu va părea arogant sau sfios. Când bărbia este lăsată, la fel sunt și ochii, iar astfel va transmite timiditate și lipsă de interes. Stabilirea contactului vizual cu ceilalți și salutul printr-un zâmbet sunt gesturi prietenoase. Îl va face pe copil să fie plăcut și abordabil. Când merge, copilul va părea mai vioi dacă pășește mai săltăreț. Dacă își târăște picioarele, va părea plictisit și fără chef.

Exercițiu

Ia un balon umflat cu heliu, legat cu o ață lungă. Cere-i copilului să își imagineze că balonul este atașat de capul lui, iar sfoara îi trece prin coloana vertebrală. Senzația pe care o va simți când balonul îl trage în sus îi va aminti să „se îndrepte” în poziția corectă.

24 IANUARIE

Guma de mestecat

Deşi unii specialişti în bune maniere ne sfătuiesc să nu mestecăm niciodată gumă, un părinte realist va stabili anumite reguli în această privinţă. Un părinte rezonabil va spune: „Poţi să mesteci gumă, dar numai atunci când nu te poate vedea nimeni.” Astfel sunt eliminate locurile publice precum şcoala, biserica, nunţile, teatrul sau lecţiile particulare.

Cel mai rău lucru la mestecatul gumei este aspectul gestului. Apoi apare problema celor mai mulţi copii: nu ştiu unde să pună guma după ce a fost mestecată. Nu trebuie pusă pe podea, în cană, sub masă sau după ureche. Nici nu trebuie lipită de marginea farfuriei pentru a fi mestecată din nou după cină. Trebuie înfăşurată într-o bucată mică de hârtie şi aruncată la coşul de gunoi (nu în toaletă).

Copilul poate mesteca gumă acasă sau când se află în aer liber, de exemplu la un eveniment sportiv. Poate să ia o bucată de mărime rezonabilă, cât să nu i se umfle obrajii şi întotdeauna trebuie să mestece cu gura închisă. (Cineva spunea că bunele maniere sunt sunetul care nu se aude atunci când mănânci supă. Este la fel de adevărat pentru guma de mestecat. De asemenea, bunele maniere sunt şi ceea ce nu se vede în acest caz!)

Atunci când copilul ia o gumă, trebuie să le ofere una şi prietenilor care sunt cu el.

25 IANUARIE

Tusea şi strănutul la masă

Niciodată nu este plăcut să iei masa cu cineva care este răcit. Mâncatul nu este plăcut nici pentru cel răcit, întrucât orice fel de gust pe care ar trebui să îl simtă este diminuat. Pur și simplu, mâncarea nu mai este la fel de bună.

Atâta vreme cât copilul poate mânca relativ în liniște, i se va permite să ia masa cu ceilalți chiar dacă este răcit. Dar dacă va începe să tușească și să strănute, va trebui să fie scuzat de la masă. Se cuvine să își acopere nasul și gura — cu șervețelul sau mâna — atunci când începe să tușească sau să strănute și să ferească direcția mesei. Nu se știe dacă aceste gesturi se vor dovedi eficiente în blocarea transmiterii microbilor. Dar este mult mai politicos să procedeze astfel decât să strănute direct pe masă.

Dacă strănutul sau tusea persistă, ar trebui să se ducă la baie până îi trece. Înainte de a se întoarce la masă, amintește-i să se spele pe mâini.

26 IANUARIE

Ce faci când copilului îi curge nasul la masă

Se poate întâmpla să îi curgă nasul copilului atunci când mănâncă ceva prea fierbinte sau condimentat. Dacă acest lucru se întâmplă frecvent, ar trebui să își ia un șervețel la masă și să îl țină în buzunar sau în poale. Dacă poate rezolva singur problema, întorcându-se ușor și folosind șervețelul în liniște, nu este nevoie să plece de la masă. Dar dacă are nevoie să își sufle nasul puternic, trebuie să se scuze și să se ridice de la masă.

Atunci când nu are la îndemână un șervețel, este mai bine să se șteargă ușor cu șervetul de masă decât să își tragă nasul sau să se șteargă cu degetul arătător. Nu ar trebui să își sufle nasul în șervețel, șervet sau hârtie.

27 IANUARIE

Ce să faci când copilul are gaze

Mâncarea nu cade întotdeauna uşor, cum am putea crede noi şi nici nu se aşază în stomac fără a se mai face simțită. Oricât de mult am vrea să înfrânăm venirea pe gât a gazelor din stomac, câteodată pur și simplu nu este posibil.

Spune-i copilului să se liniștească. Nu este sfârşitul lumii dacă i se întâmplă din când în când, atâta vreme cât nu este foarte zgomotos şi nu este intenționat. Oricum, este total nepoliticos să elimine gazele în mod intenționat, pentru amuzament, fie că se află la o petrecere sau pe terenul de sport.

Pentru a diminua efectul gazelor care nu pot fi reținute, spune-i copilului să își acopere gura cu un șervețel sau cu mâna pentru a înăbuși sunetul și apoi să spună „mă scuzați". Nu sunt oportune explicațiile privind sensibilitatea stomacului și a remediilor ineficiente care au fost încercate. Cu cât se acordă mai puțină atenție, cu atât mai bine. Dacă simte nevoia să mai elimine gaze, copilul ar trebui să se scuze și să găsească o toaletă.

28 IANUARIE

Purtarea insignei

Insignele ne identifică, ne fac să fim mai abordabili și cresc probabilitatea să ne facem mai mulți prieteni. Sunt o soluție bună pentru orice ocazie în care se reunesc oameni ce nu se cunosc foarte bine. Este jenant să fii în preajma unor persoane pe care știi că le-ai mai cunoscut, dar al căror nume nu ți-l amintești. Insignele ne scutesc această stinghereală.

Când copilului i se cere să poarte o insignă cu numele lui, trebui să facă întocmai. Adulții îl vor putea identifica mai repede, iar ceilalți copii îi vor ști numele.

Insigna se poartă pe partea dreaptă. Astfel va intra în câmpul vizual al celui care va da mâna cu copilul tău. Trebuie să o poarte în poziție dreaptă, aproape de umăr.

Spune-i copilului că poate cere să îi fie înlocuită insigna atunci când numele îi este scris greșit.

Exercițiu

La o petrecere, oferă-le copiilor insigne viu colorate dacă nu se cunosc foarte bine între ei. Creează-le în ton cu tema petrecerii și folosește culori diferite pentru diferite echipe la jocuri. Confecţionează-le din hârtie cu o suprafață adezivă sau atașează-le o panglică lungă pentru a le atârna la gâtul copiilor. Pregătește câteva insigne goale în caz că numele vreunui copil este scris greșit.

29 IANUARIE

Mâinile

Mâinile sunt un mijloc important de exprimare. Reprezintă un factor-cheie în limbajul trupului, întrucât de multe ori transmit la fel de multe mesaje ca și cuvintele, iar alteori chiar contrazic ceea ce spunem. De exemplu, dacă fiica ta îți spune că nu are nimic împotriva faptului că prietena ei i-a luat cu împrumut păpușa preferată, dar mâinile ei sunt strânse, îți spune de fapt că nu este deloc încântată de idee.

Încurajează-ți copilul să-și țină mâinile nemișcate — în poală, atunci când stă jos, una peste alta. Dacă se află la masă, nu ar trebui să bată cu degetele în masă.

Mâinile nu trebuie ascunse în buzunare. În urmă cu mulți ani, regulile sociale impuneau ca mâinile să rămână la vedere, pentru a le da de înțeles celorlalți că nu ascunzi nimic. Chiar și astăzi, gestul de a ține mâinile la vedere transmite încredere.

Mâinile trebuie să fie curate, cu unghiile îngrijite. Chiar dacă adulții mai poartă unghiile lungi, copiii arată mult mai îngrijit cu unghiile scurte. Pune o pilă de unghii în baia copilului pentru a fi folosită la fel de regulat ca periuța de dinți.

Iată alte modalităţi prin care copiii îşi pot controla mâinile:

• Să le ţină departe de păr.

• Să nu le studieze în public.

• Să le ţină departe de faţă.

Exerciţiu

Cumpără o carte care să te înveţe cum să faci figurine din umbră cu mâinile pe perete. Ajută-ţi copilul să creeze câteva figuri şi arată-i cât de creativ poate să fie cu ajutorul mâinilor. Vorbeşte-i despre cum poate să comunice cu ceilalţi cu ajutorul mâinilor chiar dacă nu îşi dă seama de acest lucru.

30 IANUARIE

Ce faci când copilul se sufocă

Există două metode de sufocare. Prima are loc atunci când mâncarea sau băutura se duce pe partea greşită şi provoacă o criză de tuse. Faţa se înroşeşte, ochii lăcrimează, iar persoana în cauză are o stare generală de rău. Acest tip de sufocare nu pune viaţa în pericol. Nu trebuie să stăm şi să ne uităm la cel care se îneacă. Dacă i se întâmplă copilului tău, el se va ridica de la masă până îşi revine.

A două metodă de sufocare este cea tăcută (care uneori poate fi fatală). Căile respiratorii sunt complet blocate şi nu poţi respira sau vorbi. De obicei, tendinţa este de a semnala sufocarea ducând mâna la gât. A fost cazul unei fetiţe: ochii i s-au dilatat şi a început să dea din mâini după ce i-a alunecat un fursec pe trahee.

Copilul ar trebui să ştie cum să ajute pe cineva care se sufocă — fie va chema ajutor, fie va folosi manevra de salvare Heimlich. Dacă este singur şi se îneacă, poată folosi această manevră singur, împingând cu putere în abdomen sau

lăsându-se pe spatele unui scaun pentru a arunca mâncarea.

_____ SFAT _____

Astfel de cazuri de înecare pot fi evitate luând bucăţi mici de mâncare şi mestecându-le bine.

---

31 IANUARIE

Vizita la doctor

Vizitele la doctor fac parte din viaţă, dar nu sunt întotdeauna plăcute. Pregăteşte-ţi copilul pentru o astfel de vizită şi spune-i la ce să se aştepte. Astăzi, clienţii au mult mai multe opţiuni din care pot alege, iar cabinetele au devenit mult mai primitoare pentru copii. Există mai puţine uniforme albe şi mai multe încăperi decorate în culori vii. De multe ori, camera de aşteptare este concepută ca un loc de joacă pentru a distrage atenţia copilului de la gânduri negre. Explică-i copilului că un pacient bun:

• Ajunge la timp la programare.

• Aşteaptă cuminte în camera de aşteptare.

• Răspunde la întrebările pe care i le pune asistenta sau doctorul (dacă nu ştie ce să spună, îl poţi ajuta).

• Înţelege că doctorul este preocupat de binele lui şi va face tot ce îi stă în putinţă să-i fie bine.

• Ştie că este în regulă să plângă dacă îl doare, dar nu devine isteric doar la

gândul că i s-ar putea întâmpla ceva.

• Mulţumeşte pentru orice cadou mărunt care i se oferă după consultaţie.

Exerciţiu

Dacă pediatrul are un panou cu vederi, scrisori sau desene de la pacienţi, spune-i copilului să îi scrie ceva doctorului. La următoarea vizită îşi va putea căuta scrisoarea.

1 FEBRUARIE

În spital

Cei mai mulţi adulţi vor să ştie totul despre procedurile care li se vor aplica în spital, cum se vor simţi când se trezesc din anestezie şi la ce să se aştepte în perioada de refacere. Acelaşi principiu se aplică şi în cazul copilului. Când copilul merge într-un spital, informaţiile pe care le va primi îi vor afecta comportamentul şi experienţa.

Acesta va prelua de la tine cele mai multe reacţii. Ar fi de folos să te concentrezi pe lucrurile pozitive în conversaţia voastră; de asemenea, trebuie să îţi păstrezi calmul în prezenţa lui. Lasă-l să ia cu el jucăria de pluş preferată şi petrece cel puţin prima noapte cu el. Asigură-l că asistentele care îl vor îngriji iubesc copiii şi că le va putea cere ajutorul dacă va avea nevoie. Spune-i ce doctor bun are şi menţionează un lucru pe care să-l aştepte cu nerăbdare după ce îşi va reveni. Copilul nu trebuie să fie obligat să suporte un coleg de salon obraznic. Dacă în salon este zgomot, dacă sunt permanent vizitatori sau televizorul este pornit toată ziua, poţi cere să fie transferat într-o cameră mai liniştită. Odihna este un factor important în recuperare. În cazul în care copilul nu este foarte bolnav, încurajează-l să îi mulţumească asistentei pentru micile favoruri.

Exerciţiu

Când copilul urmează să fie externat din spital, adu o cutie de bomboane sau un coş cu fructe proaspete pe care să le ofere asistentelor ei preferate. Dacă este obosit şi nu se simte foarte bine, acest lucru îl va ajuta să îşi îndrepte atenţia către altceva. (Nu uita că asistentele lucrează în trei schimburi; dacă laşi o cutie de bomboane pentru cele dintr-o tură, este frumos să laşi şi pentru celelalte o cutie.)

2 FEBRUARIE

Aparatul dentar

Dacă micuţul tău trebuie să poarte aparat dentar, ajută-l să deprindă câteva obiceiuri bune care vor avea două rezultate pozitive — ceilalţi nu vor simţi dezgust văzându-l, iar dinţii lui vor fi într-o stare bună atunci când va scăpa de aparat.

• Să păstreze aparatul dentar curat. Nu e plăcut să vezi un aparat dentar cu resturi de mâncare.

• Nu îl lăsa să îşi bage degetele în gură. Atingerea aparatului dentar nu este elegantă şi împrăştie microbii în gură.

• Îndepărtează-i aparatul dentar numai în particular.

• Să încerce să evite producerea zgomotelor prin atingerea elementelor aparatului.

• Să zâmbească încrezător, ştiind că un zâmbet cu adevărat strălucitor este la un pas distanţă. Copilul nu trebuie să fie afectat de poreclele „gură de metal” sau „dinţi de tinichea”. Aparatul dentar este ca un indicator pe şantierele de lucru: deranj temporar pentru o îmbunătăţire permanentă.

3 FEBRUARIE

Atingerea neadecvată

Celor mai mulți copii nu le place să fie bătuți părinteşte pe cap de către adulți. De obicei, astfel de gesturi sunt inofensive, dar dacă nu îi plac copilului, spune-i că nu va da dovadă de impolitețe dacă se ferește.

Spune-i că este în măsură să decidă ce fel de atingeri sunt adecvate pentru el. Și el are spațiul său personal — zona care include corpul şi o jumătate de metru de jur împrejur. Nu trebuie să permită nimănui intrarea în acest spațiu dacă nu îi face plăcere; trebuie să își respecte propriile instincte şi să știe că deține controlul.

Dacă unei fete nu îi place o anumită atingere, ar trebui să spună. Nu trebuie să spună „Pleacă de lângă mine!” când un băiat își pune mâna în jurul ei, când prietenul tatălui îi mângâie părul sau când cineva o gâdilă, dar ar trebui să se dea la o parte și să își impună punctul de vedere. Ar putea să spună: „Nu prea îmi place să fiu atinsă. Te rog nu o face.”

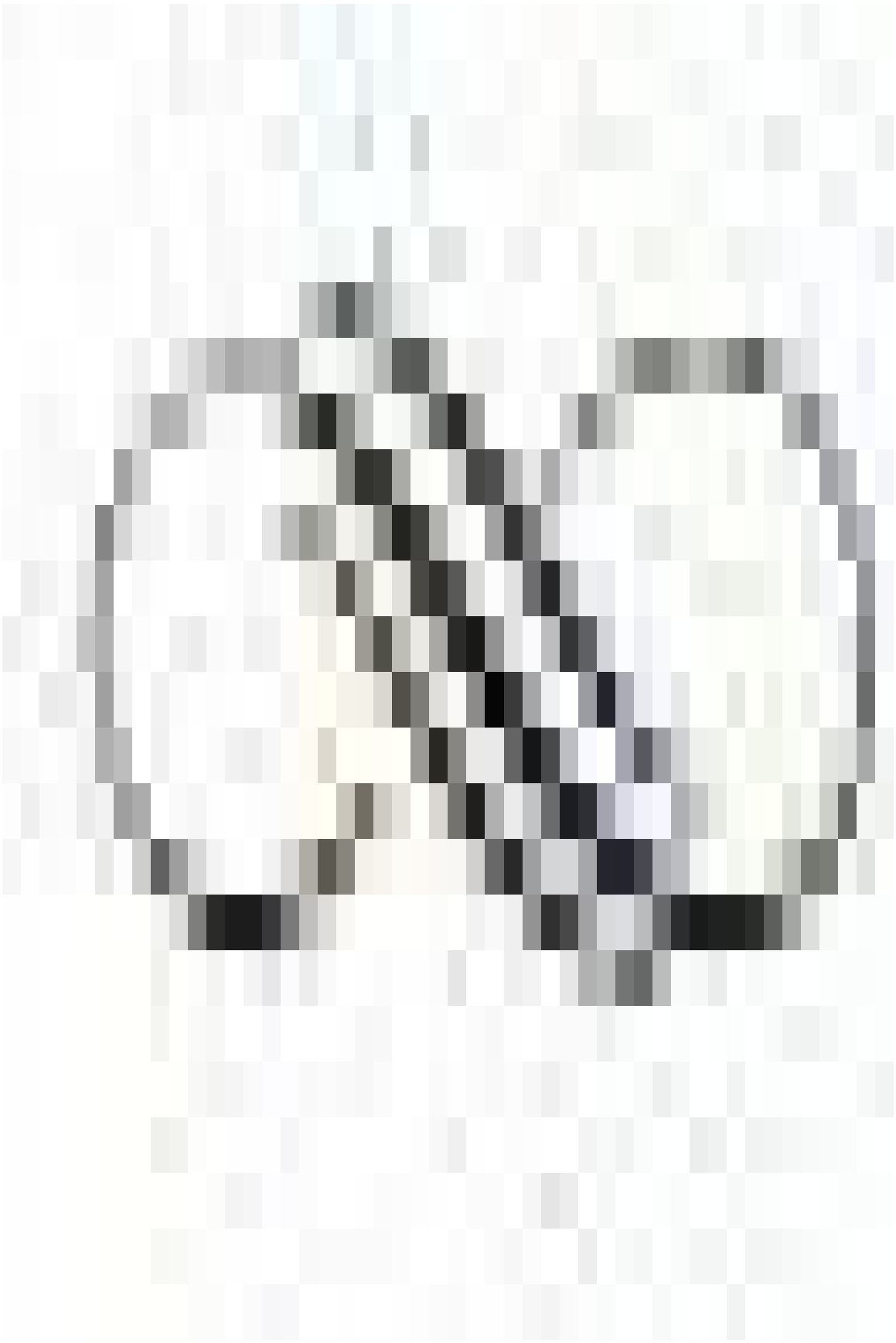
Asigură-l că poate vorbi întotdeauna cu tine atunci când nu se simte bine în prezența cuiva.

_____ SFAT _____

Nu ezita să îți îmbrățișezi copiii, chiar şi în anii adolescenței. Când copiii se apropie în mod firesc de cineva, vor putea să distingă mai bine atingerile nepotrivite.

_____

Pentru băieți



S-o recunoaștem: băieții noștri nu se nasc gentlemeni. Dar vor avea mult mai multe oportunități în viață dacă vor învăța cum să îi trateze politicos pe ceilalți. Talentele academic, muzical sau sportiv au mai mult succes atunci când sunt însoțite de bune maniere. Pe măsură ce fiul tău va învăța să țină cont de ceilalți, va păși cu dreptul tot mai des în ceea ce face. Dacă este foarte bine crescut, ceilalți îi vor aprecia și mai mult talentele.

4 FEBRUARIE

Conștientizarea celorlalți

Ajută-l pe fiul tău să devină un gentleman atunci când este la vârsta adolescenței, încurajându-l să deprindă două calități speciale: conștientizarea celorlalți și simțul protejării celor care sunt mai slabi decât el. Dacă vei face acest lucru, va începe să fie tot mai atent la ceilalți și va deveni genul de persoană pe care toată lumea vrea să o aibă în preajmă — o bună definiție a unui gentleman.

Este ușor de identificat un băiat căruia nu îi pasă de ceilalți. Pare plin de el și imatur. Poate spune lucruri dureroase, chiar dacă o face fără intenție, sau poate neglija să spună lucruri drăguțe atunci când se cuvine să o facă. Oricine preferă să fie în preajma cuiva care ține cont de sentimentele celorlalți atunci când vorbește, care și-a dezvoltat un autocontrol din care reiese grija lui pentru alte persoane.

Cum se manifestă conștientizarea celorlalți la un tânăr?

• Îi lasă pe alții să treacă în fața lui la o coadă la cantină.

• Merge mai încet atunci când este alături de sora sau mama sa (sau le lasă să treacă în față când intră la cinematograf).

• Se asigură că toată lumea din grup este inclusă în conversație.

• Atunci când se află într-un grup, face un pas înapoi pentru a mări cercul astfel încât toţi să fie incluşi şi nu va întoarce spatele cuiva care vrea să facă parte din acel grup.

• Nu vorbeşte tare atunci când este într-o încăpere.

• Nu va da muzica atât de tare, încât să poată fi auzită de toţi ceilalţi.

• Caută modalităţi de a-l ajuta pe noul coleg de şcoală să se integreze în clasă sau în echipa de fotbal.

• Nu-şi lasă câinele liber atunci când vine în vizită un copil căruia îi e frică de câini.

• Îşi pune în farfurie atâta mâncare cât să arate că ştie că nu este singurul de la masă.

Exerciţiu

Creează un premiu de încurajare. Concepe împreună cu fiul tău o listă de lucruri drăguţe pe care le poate face pentru alţii. Ia un cartonaş şi scrie pe el: „Premiu pentru atenţia acordată celorlalţi.” Adaugă un rând pentru semnătura ta şi pentru dată. Când îl vezi că pune în practică lucrurile de pe listă la conceperea căreia a contribuit, completează un carton pentru premiu. Când va câştiga cinci astfel de cartonaşe, scoate-l în oraş pentru o recompensă.

5 FEBRUARIE

Protejarea celorlalţi

Filmul Titanic ne aminteşte de nişte bărbaţi care şi-au dat viaţa pentru a salva femeile şi copiii. În timp ce vaporul se scufunda, bărbaţii au refuzat să se urce în bărcile de salvare până nu s-au asigurat că nu au mai rămas la bord femei şi copii. Pe vremea cailor şi a trăsurilor, bărbaţii le protejau pe femei mergând mai

aproape de stradă decât acestea, ferindu-le astfel de pericolul de a fi stropite cu apă sau noroi atunci când trecea un cal sau o trăsură.

Fiul tău nu va fi nevoit prea des să apere pe cineva de vreun rău fizic, dar poate începe să dezvolte un comportament protector faţă de alţii. Încă mai este o dovadă de politețe să laşi o fată sau o femeie să meargă pe partea cu clădirea. Iată şi alte modalități prin care poate arăta că îi pasă:

• Să caute o umbrelă pentru mama sa atunci când începe să plouă.

• Să trateze animalele cu blândețe.

• Să se ofere să care bagaje grele atunci când poate să o facă.

• Să evite limbajul şi comportamentul nepoliticoase.

6 FEBRUARIE

Adolescenţii: semne distinctive

Creşti un gentleman? Iată o listă de care trebuie să ţii cont. Unui gentleman nu trebuie să i se reamintească:

• Să țină uşa pentru alţii.

• Să le lase pe fete să treacă primele.

• Să îi ajute pe alții la bagajele grele.

• Să îşi dea jos pălăria sau şapca atunci când se cuvine.

• Să le dea atenție părinților prietenilor săi.

• Să nu vorbească urât.

• Să le permită altora să iasă primii din lift.

• Să ajute o femeie să îşi dea haina jos.

• Să se ofere să dea mâna atunci când este prezentat cuiva.

Exerciţiu

Încurajează-l pe fiul tău să exerseze atenția față de ceilalți scoțând-o pe bunica în oraș de ziua ei. Ia-l și pe fiul tău cu tine și atrage-i atenția dinainte să o lase pe bunica să intre prima, să îi țină ușa deschisă și să îi tragă scaunul.

7 FEBRUARIE

Cum să te impui

Fiul tău ar trebui să aștepte să fie invitat să ia loc atunci când vizitează un prieten, când ia loc la masa unei rude sau când intră în biroul cuiva. Dacă nimeni nu spune nimic, se poate așeza după ce o fac ceilalți.

Trebuie să stea drept, cu spatele lipit de spătarul scaunului și cu ambele picioare pe podea. Dacă va sta cocoșat, le va da de înțeles celorlalți că nu este atent la ei și nu ține cont de părerea lor. Într-un mediu familiar, poate sta și cu picioarele unul peste altul (glezna unuia peste genunchiul celuilalt). Totuși, atrage-i atenția să nu se facă atât de confortabil, încât să își pună picioarele pe masă.

Când stă în picioare sau merge, trebuie să-și țină spatele și umerii drepți și bărbia paralelă cu podeaua. Astfel va inspira respect și încredere. Dacă ține bărbia prea ridicată, va părea prea plin de el. Bărbia și umerii lăsați inspiră lipsă de încredere în sine. Încurajează-l să meargă cât mai sprinten și să evite mersul târșâit.

Exercițiu

Urmărește știrile la televizor împreună cu fiul tău și observați ce postură adoptă diferiți bărbați. Spune-i că modul în care se poartă un bărbat spune câte ceva despre el și despre slujba lui.

8 FEBRUARIE

Cum să inviți pe cineva la întâlnire

Există anumite norme de etichetă pe care toată lumea le apreciază. Prima ar fi să facă invitația din timp. Este posibil ca adolescentul să amâne gestul până în ultimul moment din cauza emoțiilor, dar o invitație făcută din timp îi dă șansa celeilalte persoane să ceară permisiunea părinților și să se pregătească pentru întâlnire.

• Să facă un plan: „Vrei să faci ceva în weekend?” nu este suficient. Să fie cât mai exact: „Am bilete pentru campionatul de baschet de sâmbătă. Vrei să mergi cu mine?”

• Să ofere cât mai multe detalii — partenera fiului tău va fi impresionată (la fel și părinții ei): „Vin să te iau la cinci și jumătate, dacă este în regulă. Voi intra să-i salut pe părinții tăi înainte să plecăm. Vom merge cu Stacey și Sam și vom mânca ceva după meci. La ce oră trebuie să te întorci?”

• Să-și exprime plăcerea: „Mă bucur că vei veni. De-abia aștept.”

• Să fie punctual. Dacă ajunge cu câteva minute mai devreme e și mai bine.

_____ SFAT _____

Invitația trebuie făcută față în față sau la telefon. Nu este o sarcină care să fie făcută de un prieten, iar e-mailul sau mesajele telefonice nu ar trebui folosite la începutul unei relații.

---

9 FEBRUARIE

Când să porți pălărie

Pălăria era înainte emblema unui gentleman. Atunci când un bărbat ieșea în oraș, pălăria era un articol necesar în ținuta acestuia — și existau reguli stricte referitoare la scoaterea acesteia.

Astăzi, deși tot mai puțini adulți poartă pălărie, mulți tineri aleg să poarte șapcă. Fiul tău s-ar putea să nu aibă nici cea mai vagă idee despre când trebuie dată jos. Șapca e un articol vestimentar potrivit și haios, dar sunt momente în care trebuie scoasă pentru simplul motiv de a putea vedea chipul celui care o poartă. Poate fi mai greu pentru bunici să simtă că relaționează cu nepotul dacă nu-i pot vedea acestuia decât nasul și bărbia. Băiatul ar trebui să își dea șapca jos:

• La masă.

• În timpul rugăciunii.

• Când se află în casă sau la școală.

• La evenimente importante, precum o absolvire.

• Într-un restaurant.

• În timp ce se cântă imnul național al oricărei țări.

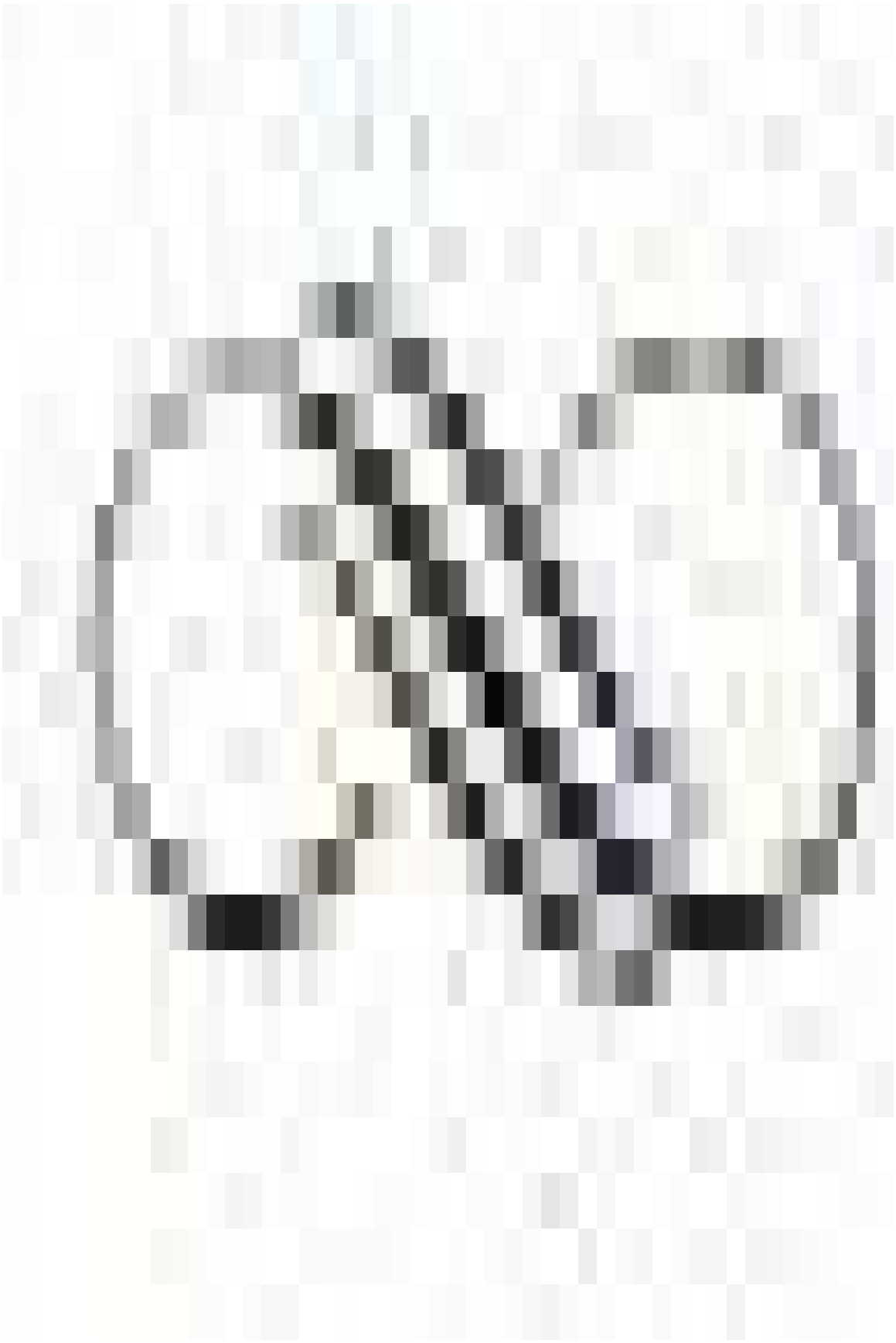
• La alte evenimente solemne.

Aceste reguli îl vor ajuta pe copil să le ofere respect celorlalți. Cu toate că acestuia poate nu i se pare necesar să își dea șapca jos, în scurt timp va scădea în privirea multor adulți dacă o va purta mereu.

Exercițiu

Adună mai multe pălării sau șepci vechi de prin dulap. Observă cum a evoluat moda și vorbește-i copilului despre ținuta bunicului și a bunicii. Diferă cumva de cea a tatălui și a unchiul său?

Pentru fete



Multe tinere din ziua de azi au oportunităţi la care mamele sau bunicile lor nici nu visau. Poate fi interesant să observi ce îi rezervă viitorul fiicei tale, dar nu ezita să acorzi atenţie şi etichetelor din trecut. Respectul pentru cei din jur nu se va demoda niciodată, iar dobândirea unui comportament demn şi controlat o va diferenţia pe fiica ta de ceilalţi.

10 FEBRUARIE

Cum să fii graţioasă

Când fiica ta se află într-o vizită sau merge împreună cu tine într-un birou pentru o întâlnire, trebuie să i se acorde permisiunea să ia loc. Nu trebuie să se arunce pur şi simplu pe primul scaun care îi iese în cale; gazda poate să indice ce scaun să folosească. Dacă nu i se spune nimic, poate să ia loc pe ce scaun dorește, dar numai după ce gazda s-a așezat.

Alegând un scaun potrivit ca mărime, îi va fi mai uşor să se aşeze, dar şi să se ridice cu eleganţă. Trebuie să se apropie de scaun în poziţie dreaptă şi să se întoarcă atunci când ajunge la el. Gambele trebuie să atingă marginea scaunului. Când se aşază, trebuie să ţină spatele drept şi capul ridicat. Cu genunchii relaxaţi, se va apleca uşor înainte de la şolduri, cu braţele întinse spre genunchi. Coapsele vor susţine efortul. (Nu trebuie să se lase pe spate şi să ţină braţele încrucişate, nici să se trântească pe scaun!)

Când se află într-o vizită, la fotograf sau pe scenă, trebuie să îşi încrucişeze picioarele la nivelul gleznei, pe o parte sau pe cealaltă, cu degetele de la un picior la mijlocul tălpii celuilalt. Genunchii trebuie să fie totdeauna uniţi. Când stă jos, trebuie să ţină spatele drept, iar mâinile una peste cealaltă de-o parte a corpului, fără să gesticuleze. Când se ridică, trebuie să încordeze şoldurile şi nu să se ajute de mâini.

Exerciţiu

Exersaţi împreună cum să aleagă scaunul potrivit, cum să se apropie de el şi să se aşeze graţios. La început nu va fi uşor! Fă-i o fotografie atunci când va reuşi.

11 FEBRUARIE

Cum să accepţi o invitaţie

Invitaţia la o întâlnire trebuie acceptată cu entuziasm. Fetei nu trebuie să îi fie teamă să-şi arate bucuria de a fi invitată. Trebuie să se asigure că i-au fost date toate informaţiile necesare, printre care locul de întâlnire, ora de întoarcere, ce vor face, ce ţinută va avea fiecare şi cine va plăti (în cazul olandezilor, fiecare plătește pentru el, dar ar trebui clarificat de la început).

Poate că este de la sine înțeles, dar... atunci când fata va accepta invitația, trebuie să își respecte angajamentul. Dacă speră să fie invitată și de altcineva, ar fi mai bine să refuze.

Exercițiu

Discută cu fetița ce cadouri ar fi potrivite pentru de Ziua Îndrăgostiților. Sfătuiește-o să nu se avânte la obiecte prea scumpe sau personale. Mai potrivite decât hainele sau bijuteriile sunt cadourile lucrate manual — prăjiturele în formă de inimă, un CD personalizat — acestea pot fi modalități drăguțe de a-și arăta prietenia. Încurajează-ți copilul să fie creativ.

12 FEBRUARIE

Cum să refuzi o invitaţie

Fiica ta poate refuza o invitație atunci când nu vrea să se întâlnească cu o

persoană anume. Totuși, nu trebuie să o facă în mod nepoliticos: „Cu tine? În niciun caz!” Așa nu.

Este bine să știi cum să refuzi politicos. Doar pentru că nu își dorește o întâlnire cu cineva nu înseamnă că nu vrea să fie prietenă cu persoana respectivă. Poate să spună: „Îmi pare rău, dar am alte planuri.” (Planurile ei pot fi până la urmă doar o seară liniștită cu familia.) Dacă persoana respectivă insistă și o invită și altă dată, poate să spună: „Îți mulțumesc pentru invitație, dar nu vreau să avem o relație în acest moment.”

De asemenea, ar trebui să fie discretă atunci când refuză pe cineva. Cu atât mai mult, nu se cuvine să îi vorbească despre asta următoarei persoane care o invită în oraș și a cărei invitație o acceptă.

13 FEBRUARIE

Adolescentele: semne distinctive

Va deveni fiica ta o tânără grațioasă? Iată câteva modalități prin care îți poți da seama. Vei observa acest lucru atunci când:

• Discută deschis și afectuos cu părinții prietenilor ei.

• Face voluntariat la biserică, la școală sau în comunitatea ei.

• Se îmbracă potrivit ocaziei.

• Vorbește clar.

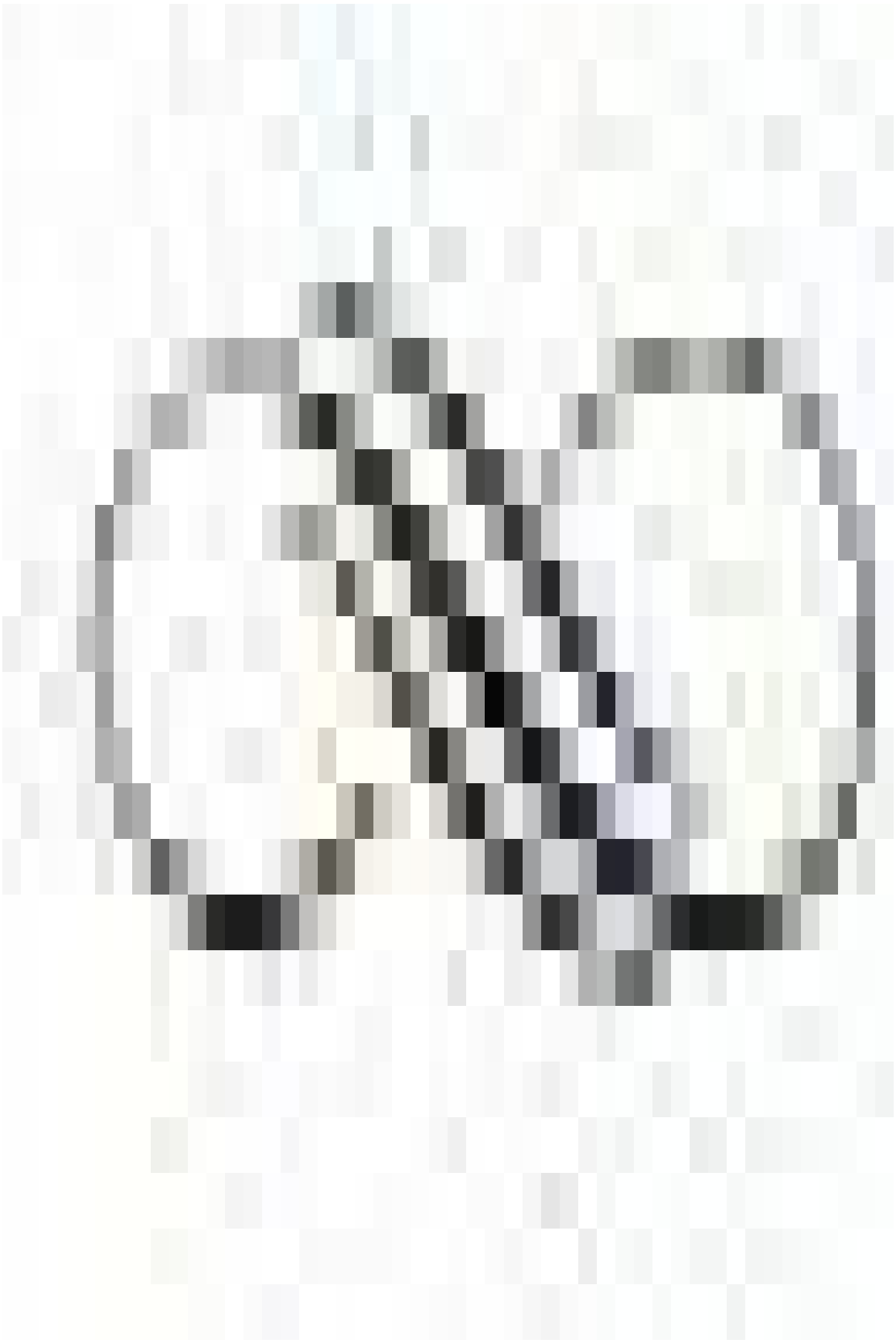
• Este bună cu frații ei și cu alți copii.

• Își onorează angajamentele față de prietenii ei.

• Se arată interesată de activitățile bunicilor și ale altor rude.

- Ajută la servirea oaspeților acasă, fie că sunt prietenii ei sau ai părinților.

Timpul petrecut în familie



Vorbeşte-le copiilor despre cum acţiunile lor îi afectează pe cei din familie. Este important să ştie că membrii familiei trebuie respectaţi. Ca părinte, ai grijă să îi vorbeşti despre aceste lucruri şi să fii tu însăţi un model de urmat. Copiii sunt nişte imitatori excelenţi şi vor urma exemplul dat de tine, dar va fi nevoie de perseverenţă şi generozitate din partea ta şi a lor. Recompensa va fi un mediu familial fericit şi primitor, iar bunele maniere de acasă ale copilului se vor reflecta şi în relaţiile din afara căminului.

14 FEBRUARIE

Când vin acasă mama şi tata

Copilul îşi poate arăta respectul pentru tine, salutându-te vesel atunci când ajungi acasă dintr-o excursie sau chiar şi după o zi de muncă. Toată lumea este atentă la modul în care este salutată atunci când ajunge acasă. Copiii nu vor să fie cicăliţi, criticaţi sau să li se ţină predici atunci când vin de la şcoală. Acesta este un moment de repaus, un moment de relaxare. Vor să fie salutaţi cu veselie şi să li se arate interes pentru evenimentele din timpul zilei.

După acelaşi principiu, ar trebui să înţeleagă că şi tu te aştepţi la acelaşi tratament curtenitor atunci când intri pe uşă. Spune-i copilului ce înseamnă asta pentru un părinte:

• Să te salute într-un mod plăcut — „Bună, mamă, cum a fost ziua de azi?”

• Să nu îţi dea veştile proaste decât după ce te-ai odihnit puţin.

• Să nu ceară cadourile dacă ai fost plecat într-o excursie.

• Să fie atent la ce îţi place şi la ce nu îţi place. De exemplu, nu ar trebui să ajungi în situaţia de a vedea că ţi-a umblat în corespondenţă.

15 FEBRUARIE

Ce grad de rudenie este între noi?

De obicei, adulţii sunt cei interesaţi de gradele de rudenie dintre diferite persoane; copiii nu par să fie la fel de interesaţi de acest aspect. Poate pentru că trebuie să fii adult pentru a înţelege cât de importante sunt bunele relaţii între rude. Iată câteva definiţii pe care copilul ar trebui să le ştie pentru a-şi putea identifica familia:

Unchii şi mătuşile — fraţii şi surorile părinţilor tăi

Bunicii — părinţii părinţilor tăi

Străbunicii — bunicii părinţilor tăi

Verişorii — copiii unchilor şi mătuşilor tale

Verişorii de gradul al doilea — copiii verişorilor părinţilor tăi

Unchi sau mătuşă de gradul al doilea — copilul verişorului tău

Unchi sau mătuşă de gradul al treilea — copilul verişorului de gradul al doilea

Frate vitreg / soră vitregă — copilul pe care tatăl vitreg / mama vitregă l-a avut înainte de a se căsători cu părintele tău. Tu şi fratele vitreg / sora vitregă nu aveţi acelaşi părinte.

Frate vitreg / soră vitregă (pe jumătate) — copilul unui dintre părinţii tăi şi ai mamei vitrege / tatălui vitreg.

Exerciţiu

Ajută-ţi copilul să vadă care este relaţia dintre diferite generaţii. Creează un arbore genealogic şi completează-l cu numele rudelor pe care le cunoşti. În cazul în care copilul se arată interesat, faceţi mai multe cercetări.

16 FEBRUARIE

Cum să (nu) te comporţi cu părinţii şi fraţii vitregi

Copiii îşi pot arăta respectul pentru un părinte vitreg în câteva modalităţi concrete. Dacă un copil dă dovadă de amabilitate faţă de părintele vitreg nu înseamnă că îşi iubeşte părinţii naturali mai puţin. Modul în care oamenii se comportă unii cu alţii acasă se reflectă şi în modul în care se vor purta cu cei din afara căminului. De asemenea, acest comportament va face casa mai primitoare sau mai puţin primitoare pentru cei care vin în vizită. Iată câteva lucruri pe care le poate face copilul:

• Să arate că este conştient de prezenţa părintelui vitreg. Atmosfera va fi mai plăcută decât atunci când copilul se comportă ca şi cum acel părinte nu ar exista.

• Să i se adreseze părintelui vitreg pe numele pe care acesta îl alege. Dacă nu simte să îi spună „mamă” sau „tată”, poate întreba dacă este potrivit numele mic sau un altul.

• Să sărbătorească ziua de naştere şi alte evenimente din viaţa părintelui vitreg. Va da dovadă de un spirit nobil dacă va serba ziua mamei sau a tatălui.

• Să împărtăşească trăirile dificile. Îi va ajuta pe ceilalţi membri ai familiei să îşi dea seama că nu sunt răspunzători pentru comportamentul dificil al copilului.

• Să evite compararea celor două familii, punând părintele vitreg într-o lumină proastă.

Îmbinarea familiilor poate fi foarte dificilă pentru copii, iar dacă există un moment în care să fie cu adevărat nevoie de amabilitate, compasiune și comunicare, acesta este poate cel mai important. Cea mai bună modalitate de a-l face pe copilul tău să se înțeleagă cu frații vitregi este să aplici Regula de aur — ar trebui să se gândească la modul în care i-ar plăcea să fie tratat el însuși și să încerce să-i trateze pe aceștia în același mod. Va descoperi că respectul pe care îl arată altora se întoarce și asupra sa. Nu este greu să te înțelegi cu ceilalți atunci când toți membrii își doresc armonie în familie. Nu va fi nici ușor, dar compromisul și generozitatea vor ajuta.

Copilul ar trebui:

• Să încerce să accepte că familia s-a schimbat.

• Să comunice cu frații vitregi, să le vorbească despre viața lui și să se intereseze de a lor.

• Să își exprime preferințele și să le asculte pe ale lor. Să vorbească despre obiceiurile familiei și despre cum poate obține compromisuri în privința orei de culcare, a toaletei și a programului la televizor.

• Să nu uite că este o persoană importantă cu talente deosebite.

• Să facă tot ce îi stă în putință pentru a le arata fraților vitregi amabilitatea de care toți frații vitregi ar trebui să dea dovadă — să bată la ușă, să ceară permisiunea înainte de a intra, să nu împrumute nimic înainte de a cere voie, să vorbească cu o voce blândă.

Copilul nu ar trebui:

• Să se încuie în dormitor și să-și lase frații vitregi pe dinafară.

• Să se comporte ca și cum prietenii lor nu există.

• Să se comporte ca și cum frații vitregi nu există.

17 FEBRUARIE

Bona copilului

Majoritatea părinților simt nevoia să aibă mai multe bone pe care să se poată baza atunci când lipsesc de acasă. Cea mai bună metodă de a avea o relație bună cu bona copilului este de a o plăti bine, de a-i da instrucţiuni clare referitoare la așteptările pe care le ai și de a-ți ajuta copiii să fie cooperanți cu ea.

Este bine să îi explici copilului cum ai vrea să se comporte cât timp ești plecat și să îl recompensezi dacă bona confirmă acest comportament. Copilul ar trebui să știe că:

• Acasă se respectă aceleași reguli fie că ești plecat sau nu. De pildă, nu are voie să mănânce în sufragerie, să se joace în biroul mamei, să sară pe mobilă sau să stea treaz mai târziu de ora nouă seara.

• Problemele familiei sunt personale, iar cel mic nu ar trebui să îi spună bonei că sora lui este pedepsită pentru că a spart ceva în casă sau că tata nu poate să renunţe la fumat.

• Bonele trebuie respectate. Copilul trebui să o ajute, ocupându-se de aranjarea jucăriilor astfel încât aceasta să aibă timp pentru ceilalți frați, să îi arate unde poate găsi cele necesare, să i se adreseze cu amabilitate și să facă ce i se spune.

Exerciţiu

Bonei i-ar putea fi de ajutor dacă îi înmânezi o listă cu regulile casei. Astfel va ști ce poate face și ce nu. Arată-i și copilului această listă.

18 FEBRUARIE

Când prietenii copilului sunt mai interesaţi de fraţii / surorile lui

Pe măsură ce copiii devin adolescenţi, pot să apară noi provocări atunci când prietenii vin în vizită. Este posibil ca prietena fiicei să vrea să vină în vizită pentru că speră să-l vadă pe fratele mai mare al acesteia. Sau poate pentru că îi place unul din prietenii acestuia și îi cere fiicei tale să îi ceară fratelui să-l invite pe acesta atunci când se află și ea acolo.

În acest caz, prietena nu dă dovadă de bune maniere, dar cum îți poți ajuta copilul să rezolve problema? Știu o familie care i-a scăpat pe copii de această presiune, stabilind o regulă a casei: când fiica lor va invita o prietenă să rămână peste noapte, fiul lor nu va avea voie să o facă. Copiii le-au comunicat pur și simplu această regulă prietenilor și au fost fericiți că nu au mai fost nevoiți să își împartă atenția între prieteni și frați. Mai există varianta în care copilul vrea să invite un prieten peste noapte atunci când frații nu sunt acasă.

Când există doi frați adolescenți, ar putea invita fiecare câțiva prieteni acasă pentru a relaționa între ei. Poate fi distractiv pentru toată lumea.

19 FEBRUARIE

Când prietenii copilului nu vor să stea cu fraţii / surorile lui

Când copilul invită pe cineva pe la el, speră, probabil, să nu fie întrerupți de nimeni. Dar frații nu respectă întotdeauna această dorință. Surioara mai mică poată să apară și să ceară să fie și ea inclusă în activități.

Pe lângă faptul că orice copil are dreptul la puțin timp cu prietenii săi, este politicos să facă vizita distractivă și pentru cel invitat. Probabil că nici acesta nu este foarte încântat de implicarea fraților mai mici.

Pentru a-i face pe plac fratelui mai mic, asigură-te că inviți în același timp un prieten și pentru el sau că este ocupat cu altceva care să îi distragă atenția. Să ia din timpul pe care frații ar trebui să îl acorde invitaților este la fel de nepoliticos ca faptul de a împrumuta un obiect fără a cere permisiune. Ajută-l să respecte anumite limite. Acest lucru face ca relația dintre frați să fie mai puțin tensionată.

_____ SFAT _____

Din când în când, încurajeaz-o pe sora mai mare să-i propună celei mici să desfășoare o activitate împreună. Poate vor merge la mall sau se vor juca împreună. Astfel, cea mică va ști cât de mult o place sora mai mare.

---

20 FEBRUARIE

Poate speria pe cineva în glumă?

Într-un fel sau altul, fiecare generație este fascinată de poveștile cu fantome spuse în jurul unui foc de tabără la mijlocul nopții. Aceste povești îți dau fiori pe șira spinării, dar de multe ori au un final neașteptat care nu este deloc înfricoșător.

Copiilor le place la nebunie să spună astfel de povești atunci când se simt în siguranță. Ele sunt înfricoșătoare, dar pot fi povestite atât timp cât în grup nu sunt copii care să fie de-a dreptul îngroziți. Râsetul și țipetele de la final destind atmosfera.

Timpul trece mai plăcut cu povești, dar există și alte modalități prin care copiii se pot speria între ei și pe care ar trebui să le evite. În filme sunt numite „scene care te fac să sari de pe scaun”, în care se petrece un lucru total neașteptat și înspăimântător. Acasă, fratele mai mare se ascunde și așteaptă să se apropie sora mai mică, iar când aceasta trece pe lângă el, sare spre ea strigând și speriind-o.

Deşi pentru fratele mai mare e distractiv, pentru sora mai mică poate fi un moment traumatizant. Este posibil să nu mai poată coborî niciodată fără teamă la subsol.

Atunci când sperii pe cineva, în mod sigur vei obține o reacție, dar în niciun caz nu vei da dovadă de bune maniere. Amintește-i copilului să se asigure că nimeni nu are nimic împotriva poveștilor cu fantome și îndeamnă-l să nu încerce niciodată să sperie pe cineva cu adevărat.

21 FEBRUARIE

Despre trântirea uşilor

O uşă poate fi trântită intenționat sau pur și simplu din greşeală. Dintr-un impuls de mânie sau când nu știe cum să gestioneze o situație prin cuvinte, copilul se retrage uneori din cameră trântind uşa după el.

Spune-i că aceasta nu este o modalitate acceptabilă pentru rezolvarea conflictelor. Te poți retrage dintr-o situație deranjantă (în speranța de a vorbi mai târziu, când spiritele se vor mai liniști), dar fără să trânteşti uşa. Sunetul este strident și prea agresiv, ca și cum ai țipa sau ai înjura. Cu alte cuvinte, nu ar trebui permis.

Câteodată, copiii trântesc uşa pentru că pur și simplu nu își dau seama cât de tare se aude pentru ceilalți. Arată-i copilului cum să închidă uşa cu grijă și spune-i că, astfel, casa va fi un loc mai liniştit.

22 FEBRUARIE

Televizorul

Dacă aştepți invitați acasă, stinge televizorul atunci când sosesc. Oaspeții nu

trebuie puși în situația de a concura cu televizorul pentru a-i acapara atenția copilului tău. Chiar dacă acesta nu urmărește programul, sunetul produs îi poate distrage atenția. Dacă în familia ta, televizorul stă pornit mai tot timpul, ține cont de faptul că sunt mulți alții care preferă liniștea, mai ales în timpul mesei.

Când un oaspete vine neanunțat în timpul programului preferat al copilului, nu este nevoie să oprească televizorul. Încurajează-l să invite prietenul respectiv să urmărească împreună restul emisiunii sau o poate înregistra pentru a o urmări după ce pleacă oaspetele.

Dacă emisiunea preferată a copilului se află în plină desfășurare atunci când cineva vine în vizită, se cuvine ca acesta să salute și să se întoarcă la televizor, dacă vizitatorul este în altă cameră. Se cuvine să dea sunetul mai încet, astfel încât să audă numai el.

Unele evenimente sunt plănuite în jurul unui program TV — finala campionatului de fotbal, un film preferat sau Jocurile Olimpice. În astfel de cazuri, toți cei din cameră se vor concentra asupra programului. Amintește-i copilului să nu ocupe cel mai bun scaun și să se asigure că toți oaspeții stau confortabil. Unii vor avea poate nevoie de perne pentru a se putea așeza pe podea și toată lumea ar trebui să poată vedea bine la televizor.

Dacă nu este un fan al sportului, copilul nu ar trebui să ceară să se joace în camera unde se află televizorul dacă toți ceilalți doresc să urmărească un meci de baschet. Atunci când se urmărește un film, se cuvine să își amintească regulile aplicabile într-o sală de cinema — nu se vorbește, nu se pun întrebări și nu se spune ce urmează să se întâmple.

Exercițiu

Sugerează-i copilului să înregistreze propriul „program TV” împreună cu prietenii săi. Pune-le la dispoziție costume, recuzită și o cameră de filmat și lasă-i pe ei să se ocupe de replici. La final urmăriți-l împreună și lasă-i pe prietenii copilului să ocupe cele mai bune locuri.

23 FEBRUARIE

Computerul familiei

În unele familii, fiecare membru al familiei are computerul său, dar de cele mai multe ori, aceştia împart acelaşi aparat. Astfel, s-ar putea ca aceştia să aibă un timp limitat la computer și să își aștepte rândul pentru proiectele școlare.

Copilul poate contribui la menţinerea unei atmosfere liniştite, amintindu-şi că atunci când se ridică de la computer, altcineva îi va lua locul. Trebuie să lase biroul mai curat decât l-a găsit, să arunce cutiile de suc goale, pungile de chipsuri şi ambalajele bomboanelor. Nimeni nu vrea să fie nevoit să ducă gunoiul înainte de a începe să tasteze. De fapt, copiii nu ar trebui să mănânce şi să bea deloc atunci când sunt la calculator. Nimeni nu vrea să folosească o tastatură stropită cu glazură, iar dacă se varsă ceva pe ea, se poate chiar strica.

Copiii trebuie să respecte intimitatea celorlalţi. Dacă nu are voie să intre în camera fratelui, nu are voie nici să tragă cu ochiul în fişierele de pe calculatorul acestuia.

Ține în sufragerie calculatorul pe care îl folosesc copiii. Astfel le va fi mai greu să acceseze site-uri nepermise sau să petreacă prea mult timp acolo fără să interacţioneze cu alţi membri ai familiei.

24 FEBRUARIE

Jocurile de societate

Copiii preferă jocurile de cărți când merg în excursie cu autobuzul și jocurile de societate pe podeaua sufrageriei, alături de prieteni. Copilul este un participant bine-venit dacă respectă regulile jocului. (Dacă nu le cunoaște, ar trebui să întrebe.) Când joacă un joc vechi cu un grup de copii, este bine să verifice dacă aceștia joacă după regulile știute de el. Uneori, oamenii schimbă regulile și nu e bine să insiste ca toți să joace cum spune el. Se poate începe o discuție despre avantajele unei reguli sau ale alteia.

Jocurile sunt mai distractive când toată lumea se implică la fel de mult. Spune-i copilului să nu facă glume și să nu vorbească dacă ceilalți jucători vor să țină evidența cărților din mână. Pe de altă parte, atunci când toți ceilalți vorbesc, nu va fi agreat dacă va ridica din sprâncene și va avea o atitudine foarte competitivă.

Câteodată există prea mulți jucători. Copilul care găzduiește jocul trebuie să se ofere să aștepte la primul joc.

De asemenea, este bine să recunoască atunci când nu a mai jucat niciodată un anumit joc. Este un moment prielnic să urmărească — până când va fi sigur că poate juca fără să-i întrerupă sau să-i enerveze pe ceilalți jucători. Mai presus de orice, trebuie să știe să piardă.

25 FEBRUARIE

Cărțile

Este foarte neplăcut să împrumuți o carte de la bibliotecă și să constați că paginile ei au fost distruse de mâzgăliturile altui copil. Copiii ar trebui să învețe încă de mici că nu trebuie să trateze cărțile ca pe niște jucării sau cărți de colorat.

Când îi arăți copilului o carte pentru prima dată, învață-l că trebuie să aibă grijă de ele. Dacă va arunca o carte pe jos, ridic-o și spune-i cu blândețe: „Nu așa ne purtăm cu o carte.” Nu-i da voie să scrie pe cărți, să îndoaie sau să rupă paginile, nici să le răsfoiască dacă are mâinile murdare. Cumpără-i propriile etichete cu numele lui și data la care a fost cumpărată cartea.

Dacă vrei să scrii un mesaj în carte pe care o vei oferi cadou, scrie pe prima pagină goală. Pagina cu titlul este rezervată pentru autograful autorului.

Unele persoane nu ar scrie niciodată ceva pe vreo carte, în vreme ce altora le plac comentariile lăsate de alții. Unii folosesc semnele de carte, în vreme ce alții îndoaie un colț al paginii pentru a marca locul. Adulții consideră că au dreptul la asemenea extravaganțe, întrucât își pot cumpăra alte cărți. Copii nu au acest lux; fiind ușor impresionabili, pot crede că au voie să procedeze la fel ca părinții lor.

Încurajează-ţi copilul să respecte întotdeauna valoarea unei cărţi, mai ales atunci când aparţine altcuiva.

Exerciţiu

Ține un coș în sufragerie pentru cărțile împrumutate de la prieteni sau de la librărie. Astfel îţi va fi mai ușor să știi ce cărţi nu îți aparţin.

26 FEBRUARIE

Banii de buzunar

A-i da copilului bani de buzunar este o metodă bună de a-l învăța cum să cheltuiască banii în mod responsabil. În acelaşi timp se va putea bucura de obligațiile sale sociale.

Banii de buzunar trebuie priviţi ca o experienţă importantă de învățare şi nu ca o plată pentru munca sa. Un copil bine-crescut va îndeplini anumite sarcini în casă fără să aștepte să fie plătit şi fără să se plângă şi va depune eforturi pentru a contribui la buna ordine a casei.

Când îi dai copilului o sumă de bani în mod regulat, oricât de mică ar fi, ar trebui să aștepte până va avea suficienţi bani ca să-şi cumpere ceva ce-şi dorește cu adevărat. Va învăța principiul răsplății treptate al adulților şi că, de multe ori, este mai ușor să cheltuiască banii care nu îi aparţin decât pe cei care sunt ai săi. Este foarte ușor să îi ceară mamei să cumpere ceva în loc să cumpere cu banii de buzunar pe care i-a economisit.

Banii de buzunar îi ajută pe copii şi să fie generoşi. Vorbește-i copilului despre beneficiile unor donații, alegând o organizație pe care tu şi copilul credeți că merită să o ajutați.

Exerciţiu

Cumpără-i copilului un registru în care să ţină evidenţa banilor de buzunar cheltuiţi. Învaţă-l cum să procedeze şi apoi lasă-l să se descurce singur. Aminteşte-i de importanţa unei astfel de evidenţe, dar nu uita că registrul este personal.

27 FEBRUARIE

Când copilul rămâne singur acasă

Cei mai mulţi copii de zece sau unsprezece ani se bucură de sentimentul de independenţă pe care îl au atunci când rămân singuri acasă. Nu ar trebui lăsaţi singuri prea mult timp, dar o oră este un interval rezonabil, dacă ştiu când te vei întoarce. Dă-i câteva instrucţiuni pentru a se simţi în siguranţă şi pentru a şti ce te aştepţi să facă în timpul cât vei fi plecat. (Verifică legile locale. În unele ţări este interzis să laşi singur un copil mai mic de unsprezece ani; această vârstă variază.) Iată ce ar trebui să discuţi cu copilul:

• Spune-i să ţină uşile încuiate.

• Dacă sună cineva la uşă, nu trebuie să răspundă decât dacă poate vedea că este cineva cunoscut. Nu trebuie să lase un străin în casă, chiar dacă persoana respectivă spune că este un instalator.

• Trebuie să plece din casă doar dacă i-ai dat permisiunea să o facă.

• Dă-i o listă cu numere de telefon pe care le poate apela dacă i se face frică.

• Sugerează-i ce activităţi poate desfăşura cât timp vei lipsi.

28 FEBRUARIE

Treburi mărunte prin casă

Un primar din New York avea un plan pentru a face orașul să devină mai plăcut. Le-a cerut locuitorilor să aibă grijă de lucrurile mărunte. Șoferilor de taxi li s-au dat provizii de deodorante de mașină. Oamenii au fost rugați să adune cioburile de pe stradă. Primarul credea că mai multe lucruri mărunte vor duce la ceva mai mare — credea că oamenii vor dori să viziteze orașul dacă va fi mai frumos.

Lucrurile mărunte de prin casă se adună și ele. Iată o listă de astfel de lucruri mărunte pe care le poți prezenta copilului și care se vor dovedi a fi un mare ajutor adus familiei:

• Să își ducă farfuria de la masă la chiuvetă.

• Să își facă patul după ce te trezești dimineața.

• Să atârne imediat prosoapele ude.

• Să pună paginile ziarului în ordine după ce a terminat de citit.

• Să pună o nouă rolă de hârtie igienică la toaletă și să arunce cartonul celei vechi.

• Să pună hainele murdare în coșul pentru rufe.

• Să își atârne haina în cuier după ce intră în casă.

• Să arunce ambalajele de bomboane sau snacksuri.

• Să își așeze pantofii la rând cu ceilalți în spatele ușii.

• Să schimbe becul care s-a ars.

• Să își exprime recunoștința pentru cină sau după ce este luat de la un eveniment sportiv.

• Să hrănească și să se ocupe de animalul de companie al familiei.

• Să își așeze periuța de dinți la locul ei după ce s-a spălat.

• Să arunce ambalajele de mâncare goale și nu să le pună la loc în frigider sau pe raft.

• Să aducă ziarul sau corespondența.

• Să adune jucăriile și să le aranjeze.

• Să pună telecomanda sau telefonul la locul lor.

• Să arunce cutia goală de suc.

• Să ia cărțile, jucăriile și ambalajele de mâncare din mașină la coborâre.

• Să tragă apa la toaletă.

Exercițiu

Pentru a sorta șosetele albe mai ușor, spune-i copilului să atașeze o față zâmbitoare pe marginea interioară a fiecărei perechi. Fiecărui membru al familiei i se va atribui o culoare diferită.

1 MARTIE

Poți să fii atent, te rog?

Atunci când copilul se află în compania altora, ar trebui să le acorde toată atenția lui și nu să se gândească în altă parte. Acest lucru este valabil când se află la masă, într-o conversație, într-o călătorie, în biserică sau în timpul oricărui program care îl implică. Dacă simte nevoia să fie singur, este mai bine să petreacă o zi liniștită acasă decât să meargă cu prietenii la plajă, unde să evite

conversațiile, să se plimbe singur sau să-și afunde capul într-o carte toată ziua.

Este amabil să-i acorzi toată atenţia unei alte persoane. În vreme ce anumitor copii le place să fie singuri, altora le place să fie în preajma oamenilor, dar pot fi uşor distraşi. La fel ca un fluture care zboară din floare în floare, ei încep o conversaţie, dar vorbesc şi cu altcineva, deşi prima persoană nu şi-a terminat ideea. Sau pur şi simplu nu se pot concentra. Pentru ceilalţi este frustrant să povestească ceva unui astfel de copil, care la final va face o remarcă fără nicio legătură cu ce s-a spus.

Este, de asemenea, politicos să fii atent la un grup de persoane. Dacă unul din părinţi citeşte ziarul sau se uită la televizor în timp ce mănâncă, le oferă copiilor un exemplu negativ. Adulţii nu trebuie să-şi desfăşoare fiecare activitate de acasă în jurul dorinţelor copiilor, ci, mai degrabă, ar trebui să fie o activitate de grup. Fiecare persoană ar trebui să fie atentă la ceilalţi de la masă.

Să acorzi atenţie unui eveniment este o dovadă de respect. Un copil poate crede că nu este observat dacă citeşte o carte în timpul slujbei de duminică. O modalitate prin care acesta îşi poate da seama dacă are un comportament adecvat sau nu este să îşi pună întrebarea: „Dacă altcineva ar face ce fac eu?” Desigur, ar fi o mare insultă pentru preot dacă cineva ar citi un roman în timpul slujbei. Chiar dacă cel care vorbeşte nu va observa lipsa de interes a copilului, cei din preajma lui nu o vor putea ignora.

Copilul nu trebuie să fie preocupat de alte activităţi la un eveniment public. Spune-i că atunci când participă la o simfonie, este inoportun să facă un şirag de mărgele sau să coasă.

Exerciţiu

Joacă la cină un joc numit Sus-Jos. Fiecare trebuie să povestească lucrul cel mai bun şi lucrul cel mai rău petrecute în timpul zilei. Membrii familiei care ascultă trebuie să acorde toată atenţia povestitorului.

2 MARTIE

Dormitorul copilului

Părinţii îşi ies uneori din fire văzând dezordinea îngrozitoare din camera copilului. Chiar dacă restul casei este în ordine, o cameră care pare a fi fost lovită de o furtună tropicală te poate face să crezi că ordinea din celelalte camere este doar o iluzie!

Părinţii îşi imaginează cât de jenant ar fi dacă vreun prieten ar veni în vizită şi ar vedea mizeria. Dar există şansa să creşti un copil bine manierat, a cărui cameră este întotdeauna dezordonată şi murdară.

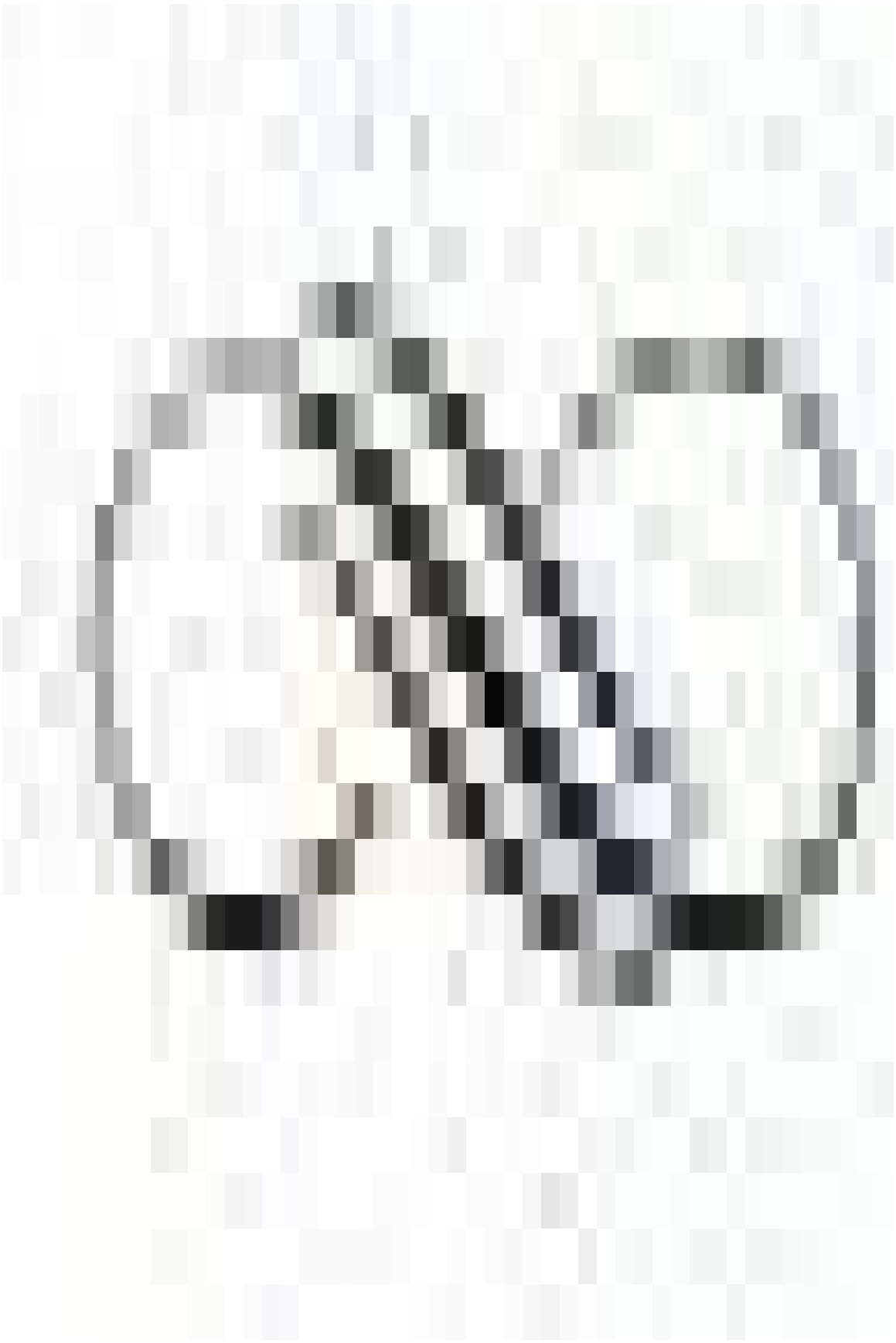
Începe prin a privi lucrurile cu detaşare. Aminteşte-ţi câteva principii de bază ale psihologiei: cicăleala nu dă roade niciodată. Unii copii îşi aranjează lucrurile şi păstrează totul îngrijit, iar alţii nu. Unii se pot schimba în bine de-a lungul timpului, în vreme ce alţii devin tot mai dezordonaţi.

O cameră dezordonată nu este un indiciu al felului de om care va deveni copilul. Când va creşte, îşi va organiza probabil casa aşa cum o faci şi tu acum.

În mod regulat, aranjează camera copilului împreună cu el. Nu s-a născut atotştiutor, iar dacă va avea ajutorul tău, va căpăta cunoştinţele de care are nevoie. În plus, este întotdeauna mai uşor să faci ceva atunci când ai ajutor. Ajută-l să îşi facă un plan — toate hainele să fie pe umeraşe sau în sertare, gunoiul în coşul de gunoi, cărţile pe raft, paharele folosite în maşina de spălat vase, lucrările cu notă maximă într-un dosar, iar obiectele confecţionate de el înrămate pe perete.

Fă tot ce poţi pentru a încuraja curăţenia şi apoi relaxează-te. Până când copilul îşi va dezvolta nevoia de ordine, treci pe lângă camera lui, respiră şi închide uşa, fără să mai intervii.

Cum să te înțelegi cu alți copii



Prietenia face lumea să funcţioneze, iar bunele maniere fac prietenia posibilă. Învaţă-ţi copilul să se poarte cu blândeţe cu ceilalţi, ajută-l atunci când este la liceu să fie un prieten loial şi pune accent deosebit pe prietenie în fiecare etapă a vieţii sale. Încurajează-l să caute modalităţi prin care să se înţeleagă cu ceilalţi. Cu cât va avea mai mulţi prieteni, cu atât viaţa sa va fi mai bogată şi va simţi că face parte din comunitate.

3 MARTIE

Prietenia

Prietenii ne ascultă, iau parte la activităţi cu noi, ne arată lucruri despre noi înşine, ne fac cunoştinţă cu experienţe noi, ne fac să râdem şi sunt lângă noi atunci când vrem să ne petrecem timpul cu cineva. Cu toate acestea, câteodată ne mai şi dezamăgesc. Copilul îţi va fi recunoscător dacă îl vei ajuta să-şi dezvolte bunele maniere care contribuie la păstrarea unei bune prietenii.

El trebuie să îşi asume responsabilitatea într-o relaţie de prietenie. Aminteşte-i să se gândească la relaţiile pe care le are şi câteodată să preia iniţiativa. Nu ar trebui să aştepte întotdeauna ca persoana cealaltă să sune mai întâi, să propună o activitate, să împărtăşească un secret sau să trimită o scrisoare. Dacă la început nu îi este la îndemână să facă asta, ajută-l să depună un efort susţinut. Atunci când o singură parte se implică într-o relaţie, relaţia nu va rezista mai mult decât rezistă o plantă în ghiveci fără să fie udată. Prieteniile au nevoie de atenţie pentru a creşte.

Copilul îşi poate asuma răspunderea invitându-şi prietenul în vizită, zâmbindu-i şi făcându-i cu mâna când coboară din autobuz, amintindu-şi de ziua lui de naştere, păstrându-i un loc la masa de prânz, făcându-i cunoştinţă cu un alt prieten, dăruindu-i un cadou sau punându-l la curent cu noutăţile.

Uneori, prietenul său îşi poate asuma prea mult răspunderea. Copilul tău nu ar trebui să se aştepte ca prietenul să preia iniţiativa tot timpul şi nici să permită

acest lucru. Nu mai este vorba de prietenie dacă un alt copil preia frâiele vieții copilului tău. Dacă acesta din urmă se lasă influențat adesea de dorințele și superioritatea unui alt copil, există modalități politicoase prin care se pot stabili niște bariere.

Să-și asume responsabilitatea înseamnă să găsească un echilibru între preferințele sale și cele ale prietenilor săi. Nu înseamnă că este lipsit de politețe dacă își exprimă aceste preferințe.

Exercițiu

Pronumele personal la persoana I sună mult mai puțin amenințător decât cel la persoana a II-a. Ajută-ți copilul să înțeleagă diferența și exersează conversații în care să le folosești pe amândouă.

Bine: „Nu mă deranjează să împărțim hainele câteodată. Hai să o facem o dată pe săptămână și să ținem hainele timp de trei zile.”

Rău: „Îmi împrumuți hainele prea des și le ții prea mult timp.”

Bine: „Îmi place să petrec timpul cu tine și încerc să mi-l petrec și cu alți prieteni. Sper că vei înțelege dacă nu voi putea să vin cu tine la piscină în fiecare zi.”

Rău: „Ai prea multe așteptări. Nu ești singurul prieten pe care îl am, dar te comporți ca și cum ar trebui să fac totul numai cu tine.”

4 MARTIE

Cei mai buni prieteni

Dacă există cineva pe care copilul tău îl numește cel mai bun prieten, atunci ar trebui să prețuiască această relație. Poate că relația s-a dezvoltat de-a lungul timpului sau a fost doar o scânteie în momentul în care cei doi s-au cunoscut. Oricum ar fi fost, cele mai bune prietenii nu se pot face și nici desface prea repede.

Nu trebuie să precipite cultivarea unei astfel de prietenii, ci să își dea timp să cunoască persoana respectivă foarte bine. Unii prieteni sunt ca două picături de apă — arată și se comportă la fel. Alții sunt total diferiți — unul are părul închis la culoare, ochii căprui și este profund și echilibrat, în vreme ce altul este roșcat, are ochii albaștri și este energic și glumeț. Nici chiar cei mai apropiați prieteni nu ar trebui să uite că mai sunt și alți oameni în lume. Împărtășirea secretelor și glumelor pe care numai ei le înțeleg este firească atunci când sunt numai ei doi. Dar dacă se află într-un grup, e politicos să caute modalități prin care să îi includă și pe ceilalți.

Amintește-i copilului că dacă ia parte la o activitate împreună cu un alt prieten nu înseamnă că celălalt nu mai este cel mai bun prieten al său; dimpotrivă, arată că au suficientă încredere unul în altul pentru a-și acorda libertate. Prietenia poate fi distrusă dacă se va lăsa dominat de gelozie atunci când unul din ei își face planuri cu un alt prieten.

Este bine pentru copil să aibă un prieten apropiat? Bineînțeles. Fie că vor fi cei mai buni prieteni timp de un an, fie timp de mai mulți ani. Dar nu este nimic rău nici dacă nu are un astfel de prieten — poate va avea unul cândva. Ajută-ți copilul să înțeleagă că prieteniile pot fi clădite, dar niciodată forțate.

Atunci când este nevoit să pună punct unei prietenii, trebuie să o facă încet — să nu renunțe foarte brusc la cel mai bun prieten. E bine să admită că și cei mai buni prieteni se pot îndepărta, dar întotdeauna este mai bine când ambii simt același lucru.

Exercițiu

Pentru a-i ilustra experiența minunată a unei prietenii adevărate, sugerează-i copilului să citească Punte spre Terabithia sau urmăriți împreună filmul omonim. Sau alege povestea prieteniei dintre David și Ioan din Vechiul Testament. Discutați despre ce anume face ca aceste prietenii să fie speciale.

5 MARTIE

Ce fel de prieten este copilul tău?

Roagă-l pe copilul tău să răspundă la următoarele întrebări şi să reflecteze la ce înseamnă să fii un bun prieten. Probabil nu îi va fi greu să numească nişte lucruri pe care le aşteaptă de la o prietenie, dar uneori nu este uşor să îşi dea seama dacă el însuşi este un prieten bun. Răspunsul la aceste întrebări ar putea să ajute.

• Eşti fericit când prietenului tău i se întâmplă ceva bun?

• Îţi asculţi prietenul când vorbeşte, fără să schimbi subiectul pentru a vorbi despre tine?

• Îi acorzi prietenului o a doua şansă ştiind că, din când în când, toată lumea are o zi proastă?

• Le faci cunoştinţă altora cu prietenul tău?

• Renunţi vreodată la o activitate preferată pentru a face ceva ce îşi doreşte prietenul tău?

• Îi scrii vreodată un mesaj drăguţ prietenului tău?

• Eşti trist când prietenului tău i se întâmplă ceva rău?

• Îţi laşi prietenul să te cunoască aşa cum eşti cu adevărat?

Cel mai bun răspuns pentru fiecare întrebare este „da”!

De patru ori „da”: Încearcă să te pui mai mult în locul celeilalte persoane.

De șase ori „da”: Te descurci minunat!

De opt ori „da”: Ești prietenul perfect!

6 MARTIE

Bătăușii

Copilul nu ar trebui să permită nimănui să fie violent cu el. A-i trata pe ceilalți cu respect nu înseamnă să te lași călcat în picioare. Dacă cineva îți lovește copilul, îl îmbrânceşte, îl trage de păr, îl abuzează verbal, îi fură sau distruge obiectele, ar trebui să-ți ceară ajutorul ție sau unui alt adult pentru a rezolva problema. Nu numai că se va apăra astfel, dar îi va face și bătăușului o favoare, dându-i un motiv pentru a nu se mai comporta astfel.

Explică-i copilului că este atât de important să fii acceptat de ceilalți, încât uneori copiii folosesc metode greșite pentru a reuși acest lucru. Un bătăuș poate să creadă că dacă tuturor le este frică de el, a dobândit un anumit statut. Sau poate și el a fost agresat de alții și de aceea crede că un astfel de comportament este normal. Oricare ar fi motivele lui, nu este bine să agresezi pe nimeni, iar copilul tău nu ar trebui să accepte niciodată așa ceva. E posibil să creadă că dacă îi va face pe plac bătăușului, abuzul se va opri, dar mai târziu își va da seama că nu face decât să-l invite la noi atacuri.

Acestea fiind spuse, amintește-i copilului să nu îi tachineze sau să îi enerveze intenționat pe copiii mai mari. Există o anumită ierarhie între copii — în autobuzul școlar, de exemplu. Dacă, de obicei, cei mai mici stau în față, copilul tău riscă să enerveze un copil mai mare dacă va insista să ocupe un loc mai în spate. Va veni și rândul celui mai mic să stea în spate.

_____ SFAT _____

Ca părinte, ar trebui să te implici atunci când copilul tău este agresat. Dar ascultă ce au de spus ambele părți.

---

7 MARTIE

Când copilul își dorește un nou prieten

Dacă prietenia cu cineva devine o rutină pentru copil, încurajează-l să privească și în afara cercului obișnuit de cunoștințe. Prietenia poate apărea din locuri nebănuite dacă preia inițiativa. Făcându-și un nou prieten, copilul tău va evita să pice în capcana de a avea așteptări nerealiste de la o singură persoană.

Prietenii nu trebuie să aibă neapărat aceeași vârstă. O fetiță de clasa a treia a găzduit câțiva elevi de liceu dintr-un alt stat, care au venit să studieze istoria țării sale. Trei fete au locuit în casa ei timp de o săptămână. Fetița de clasa a treia a fost o bună prietenă întreaga săptămână — s-a jucat cu fetele, a râs cu ele, le-a ascultat și și-a petrecut timpul cu ele. A fost foarte tolerantă și s-a bucurat sincer să le aibă în casa ei. Când fetele au plecat, au promis să își scrie. Astfel s-a dezvoltat o prietenie prin corespondență care a rezistat mai mulți ani, în ciuda diferenței de vârstă.

O familie care avea copii mici a luat în grijă o bătrână în vârstă de nouăzeci de ani. O invitau din când în când la ei acasă și o scoteau la masă în oraș de ziua ei. Familia a ajutat-o să suporte mai bine singurătatea. Și băieții au avut de profitat. Au învățat să asculte și să fie interesați de o altă persoană și au aflat cum era viața cu aproape un secol în urmă.

Nu este ușor să îți faci prieteni noi. Copilul poate să analizeze posibilitățile pe care le are în comunitatea sa — un loc de unde poate începe sunt lecțiile de orice fel, precum lecțiile de pictură sau de înot. Poate să intre în contact cu alte persoane care nu fac parte dintr-un cerc strâns de prieteni și care speră, la rândul lor, să găsească un nou prieten. Poate să fie cu ochii în patru după noi prieteni în timpul vacanței cu familia. Unele prietenii durează o săptămână, dar sunt reluate

în fiecare an, cu condiţia ca familiile să se întoarcă în acelaşi loc pentru vacanţă. Spune-i copilului să nu îi fie frică să se prezinte altor copii şi că poate fi prieten cu copii mai mari, adulţi sau persoane de sex opus.

8 MARTIE

Un nou copil în cartier

Oamenii care se mută des apreciază prieteniile la distanţă. Învaţă să folosească e-mailul, să trimită scrisori sau să vorbească la telefon. Şi înţeleg că o prietenie adevărată nu se leagă peste noapte. Dar îşi îndreaptă atenţia şi spre noul cartier, o iau de la început şi îşi dau seama că oamenii sunt la fel peste tot — vor să aibă prieteni.

Dacă micuţul tău este nou la şcoală, încurajează-l să fie prietenos, dar relaxat. E firesc să se simtă uneori singur. Dacă ceilalţi nu îl includ imediat în cercul de prieteni nu înseamnă că nu îl plac — poate sunt atât de concentraţi pe prietenii mai vechi, încât încă nu îşi dau seama cât de distractiv ar fi să îl cunoască. De multe ori, e nevoie de ceva vreme să îţi faci prieteni noi.

Copilul este prietenos atunci când este interesat de activităţile copiilor din cartierul său. Învaţă să joace fotbal dacă acesta este sportul pe care îl practică toată lumea şi nu vorbeşte la nesfârşit de cât de dor îi este de vechiul cartier, unde tuturor le plăcea să meargă la plajă la sfârşit de săptămână.

Copilul nu ar trebui să fie prea insistent în a lega noi prietenii. Încurajează-l să profite de ocaziile pe care le are de a-i cunoaşte pe ceilalţi — invitându-i acasă pentru a lucra împreună la un proiect şcolar sau participând la o petrecere organizată de şcoală.

9 MARTIE

Când se mută familia

Când o familie se mută, există multe detalii care le vor ocupa timpul membrilor acesteia. Nu lăsa acest aspect să îl împiedice pe copil să își ia rămas-bun cum se cuvine de la prietenii săi. E foarte probabil ca acesta să fie copleşit de tristeţe şi să se simtă ca la o petrecere tristă. Dar nu trebuie să uite că și prietenii lui sunt la fel de trişti.

Încurajează-l să le vorbească despre faptul că se mută. La început, când le va da vestea, poate că îi va fi greu să intre în detalii. Unii copii, chiar și adolescenții, nu pot vorbi despre astfel de lucruri fără să plângă și de aceea este jenant pentru ei să vorbească de la început prea mult. Dar ignorarea subiectului nu este o soluție. Chiar dacă este dureros, copilul ar trebui să le spună tuturor prietenilor apropiaţi de îndată ce află că se va muta. Nu va fi plăcut pentru aceştia să afle vestea de la altcineva.

Când își va putea stăpâni emoțiile, ar trebui să le spună prietenilor de ce se mută, cât mai are de stat și că le va duce dorul. Cu siguranță aceștia au investit mult timp în prietenie și țin cu adevărat la copilul tău. Când vor auzi că se mută, este posibil să se simtă abandonați, răniți sau furioși. Chiar dacă își dau seama că motivul plecării nu sunt ei, se poate, totuși, să simtă astfel. Deși copilul tău poate crede că este singurul care trece prin această schimbare, se înșală — și prietenii lui vor simți pierderea.

Exerciţiu

Dacă ştii care va fi noua adresă, notaţi-o împreună pe mai multe cartonaşe pentru a le da prietenilor săi.

10 MARTIE

Când se mută un prieten

Copiii nu au cuvânt prea greu de spus în decizia familiei de a se muta, dar asta

nu înseamnă că nu sunt afectați. Când prietenul copilului tău îl anunță că trebuie să se mute, fii înțelegător cu acesta și vorbiți despre sentimentele pe care le are. Încurajează-l să îi spună prietenului că îi va duce dorul. Dă-i voie să petreacă suficient de mult timp împreună cu acesta până când va pleca. Dacă vor refuza să se vadă doar pentru că este prea dureros, amândoi vor rămâne cu regrete.

Dacă cei doi copii sunt foarte apropiați, încurajează-ți copilul să-i facă un cadou care să-i amintească de comunitatea lor sau de școală. Un colaj cu mai multe fotografii, înrămat, este o idee la fel de bună ca și un cadou care are legătură cu lucrurile pe care le făceau împreună — o minge de baschet dacă jucau în aceeași echipă sau niște nade deosebite, dacă pescuiau împreună. Sau lasă-ți copilul să organizeze o petrecere și să facă un album cu fotografii aduse de prieteni.

Încurajează-l să ceară noua adresă a prietenului și să păstreze legătura. Dacă se pot vizita vara viitoare, fie la tine acasă, fie la el, tristețea se va domoli făcând planuri.

Vorbiți despre faptul că, deși uneori prietenii se mută, toate clipele frumoase au meritat.

11 MARTIE

Locurile de joacă publice

Mersul la un loc de joacă poate fi un spațiu perfect de antrenament pentru copil. Dacă stă în curtea de acasă, nu va fi niciodată pus în situația de a împărți lucruri cu alții, să aștepte la rând sau să intre în contact cu cineva care arată diferit. Multe comunități au creat locuri de joacă ample pentru copii. Încurajează-l pe copilul tău să păstreze unitatea cartierului fiind atent cu ceilalți la locul de joacă.

Ar trebui să stea doar atât cât se cuvine în leagăne, pe tobogane sau căluței, mai ales atunci când și alții își așteaptă rândul. Atunci când el este cel care așteaptă, nu ar trebui să ofteze sau să-l întrebe pe cel care folosește aparatul dacă mai stă mult. Nu se cuvine nici să împingă un alt copil care se află în fața lui la rând.

Trebuie să știe că toți cei care se află la locul de joacă au aceleași drepturi ca și

el. Nu se cuvine să spună că este deranjat de prezența altui copil și nici să se uite fix sau să pună întrebări despre copii care sunt diferiți de el. Spune-i că-i vei răspunde cu plăcere la întrebări, dar că va da dovadă de respect față de ceilalți dacă va păstra astfel de întrebări pentru momentele în care veți fi singuri.

Dacă micuțul mănâncă la locul de joacă, nu are voie să ia mâncarea cu el în leagăn sau pe tobogan. Astfel nu va fi lipicios pe mâini și nici nu se va îneca. Ar trebui să pună la coș toate hârtiile, dar și resturile de mâncare.

Exercițiu

Spune-i copilului să adopte un copac dintr-un parc de lângă voi. De fiecare dată când mergeți în parc, observați ce schimbări a suferit copacul. Primăvara căutați primii muguri; observați forma frunzelor când cresc, studiați semințele și scoarța. Căutați într-o carte despre copaci numele acestuia și sugerează-i copilului să îi dea și el un nume. Încurajează-l să invite un alt copil de la locul de joacă să împartă o gustare pe o păturică sub copac.

12 MARTIE

Un vecin bun

Încercând să își cunoască vecinii, copilul nu numai că va da dovadă de bune maniere, dar va contribui și la siguranța și starea sa de bine. Contactul cu vecinii îl ajută să învețe cum să relaționeze cu alții, să accepte diferențele dintre oameni și să-i ajute pe ceilalți la nevoie. Dacă sparge o fereastră în joacă sau strică grădina trebuie să-și ceară scuze pentru a restabili bunele relații.

Picnicurile din cartier și întrecerile de biciclete sunt bine-venite în timpul verii. Iar copilul care are norocul să se joace sub ochii blânzi și vigilenți ai vecinilor se bucură de mai multă siguranță. Ajută-l pe copil să înțeleagă că pentru o relație bună cu vecinii este nevoie de efortul tuturor; chiar și cei mai tineri își pot asuma o parte din responsabilitate.

Exerciţiu

Ia copilul cu tine atunci când te duci să urezi bun venit unui vecin nou sau când duci mâncare unei persoane bolnave. Exemplul tău îi va arăta cum să fie un vecin bun.

13 MARTIE

Bunele maniere între vecini

Oamenii au păreri împărţite referitoare la nevoia de a-ţi delimita proprietatea cu un gard, dar chiar dacă cel mic vede doar un gărduleţ, un şir de conifere sau nimic între curtea lui şi cea a vecinului de lângă, tot ar trebui să aşeze un gard imaginar în mintea lui. Oricât de generoşi sau primitori ar părea vecinii, tot vor dori ca proprietatea şi intimitatea lor să fie respectate.

Vecinii vor fi fericiţi să-l aibă în cartier pe copilul tău dacă acesta:

• Cere permisiunea dacă trece pe proprietatea lor în mod frecvent.

• Din când în când merge în vizită neanunţat, dar păstrează un echilibru între joaca în casa sau curtea unui alt copil şi invitaţiile pe care le face acestuia acasă la el.

• Stă la joacă o perioadă scurtă de timp şi se întoarce acasă pentru masă.

• Se poartă frumos cu copiii mai mici din cartier.

• Face cu mâna sau salută un vecin care trece pe drum.

• Se adresează adulţilor de pe stradă pe numele de familie sau în funcţie de titulatura acestora.

• Sare pe trambulina vecinului sau înoată în piscina acestuia numai când este invitat și înțelege că ambele prezintă pericole.

• Se ocupă de bunăvoie de ziarul și corespondența vecinului atunci când acesta din urmă este plecat.

• Are grijă de animalul de companie al vecinului atunci când acesta este plecat.

• Nu face gălăgie afară în timpul serii și după lăsarea întunericului, mai ales dacă are vecini înaintați în vârstă.

• Nu calcă pe spațiul verde al vecinului.

• Își ține animalul de companie acasă și își cere scuze dacă vecinul face reclamație în legătură cu acesta.

Exercițiu

Faceți împreună o plimbare pe strada pe care locuiți și asigură-te că micuțul își cunoaște vecinii. Spune-i cum îi cheamă și câte ceva despre ei. Fă-i cunoștință cu cei pe care îi întâlniți.

14 MARTIE

Piscina

Piscinele sunt foarte distractive vara, dar copilul nu ar trebui să considere că piscina vecinului este proprietate publică. Trebuie să primească o invitație și să-l roage pe vecin să-i spună când vrea piscina pentru el. Unele familii ridică un steag pentru a le da de veste vecinilor că piscina lor este deschisă și pentru alții. Copiii ar trebui să înoate numai când sunt și adulți acasă.

Învață-l pe copil să fie un oaspete bun amintindu-i să ia un prosop cu el de fiecare dată când merge la înot și să îl aducă înapoi acasă. Nu trebuie să pună

prosopul ud pe mobilierul de lemn, pentru că îi va distruge suprafața. Pune-i la dispoziție o pungă de plastic pentru costumul ud dacă se va schimba înainte să vină acasă. Nu se cuvine să intre în casa vecinilor în costum de baie.

Vecinii au dreptul să stabilească regulile de folosire a piscinei. Chiar dacă poate i se par exagerate copilului, acestea trebuie urmate. Familiile care au piscine devin mult mai conștiente de măsurile de siguranță care trebuie luate.

Copilul nu trebuie să se aștepte ca vecinul să îi pună la dispoziție gustări. Asigură-te că va lua cu el chipsuri și suc. Întotdeauna folosirea piscinei vecinului trebuie văzută ca un privilegiu. Nu ar trebui să-și invite prietenii să înoate acolo. Amintește-i că riscă foarte ușor să nu mai fie primit, de aceea trebuie să îi mulțumească vecinului de fiecare dată când înoată acolo.

Exerciţiu

Dacă fiul sau fiica ta merge în mod regulat să înoate în piscina unui prieten, vorbiți despre modalitățile în care familia ta ar putea compensa privilegiul. Invită prietenul să petreacă o zi cu fiica sau fiul tău la plajă sau într-un parc de distracții.

15 MARTIE

Animalele de companie

Cineva spunea că nu există câine rău, ci doar stăpâni răi. Stăpânii sunt principalii responsabili de comportamentul animalelor de companie. Copilul ar trebui să știe că un animal fericit este un animal calm. Dacă nevoile câinelui pentru hrană, exercițiu și afecțiune sunt îndeplinite — iar copiii se descurcă de minune la îndeplinirea lor — acesta va fi mai puțin solicitant și mai plăcut.

La începutul fiecărei zile, copilul ar trebui să salute, să îmbrățișeze și să hrănească animalul. După ce vine de la școală, trebuie să se asigure că acesta face mișcare și trebuie să se îngrijească de curățenia lui. Ar fi nepoliticos să se

aștepte ca prietenii lui să se joace cu un câine care miroase îngrozitor pentru că nu a fost spălat.

Nimănui — nici măcar unui iubitor de câini — nu îi place un câine care sare pe oameni. În cazul în care continuă să sară pe vizitatori, câinele trebuie scos din cameră pe toată perioada vizitei.

Avertizează-ți copilul să se asigure dacă vreunui prieten îi este frică de animale. Dacă îi este frică de câini, acesta nu trebuie lăsat în zonă când vine în vizită. Chiar dacă lui nu i se vor părea raționale temerile celorlalți, ele trebuie respectate. E posibil ca prietenul copilului să fi fost mușcat de un câine când era mic și acum să îi fie frică de toți câinii.

De asemenea, trebuie să fie atent la alergiile prietenilor. Este politicos să îi întrebe pe cei care vin în vizită pentru prima oară dacă sunt alergici la blana animalelor.

Exercițiu

Când întreaga familie este reunită, începe o conversație despre animalul vostru și despre animalele prietenilor. Fiecare să spună câte ceva. Menționează întâmplări amuzante, dar și momentele în care animalele au cauzat probleme. Spune-i copilului cum te-ai descurcat într-o situație buclucașă cu un animal de companie.

16 MARTIE

Animalele de companie ale altora

Pentru mulți dintre noi, animalele de companie fac parte din familie. Nevoile lor fizice sunt o prioritate, sunt îngrijite excelent, sunt iubite și îmbrățișate, câteodată dorm cu un membru al familiei, deseori călătoresc cu familia, iar atunci când mor, li se duce dorul. Alții nici nu s-ar gândi să se agite atât pentru un animal.

Indiferent care ar fi atitudinea familiei tale referitoare la animalele de companie, copilul trebuie să știe că niciodată nu are voie să fie crud cu animalele. Nu e normal să îi facă plăcere să tachineze animalul prietenului. Nu ar trebui să îndemne animalul acestuia să încalce regulile casei chemându-l în cameră și oferindu-i bomboane. Dacă va învăța să fie blând cu animalele, copilul va înțelege mai bine de ce trebuie să fim buni și atenți cu cei mai slabi și care depind de noi.

Chiar și așa, copilul nu este nevoit să fie la fel de atașat ca prietenul său de animalul acestuia. Când merge în vizită la el, îl poate saluta pur și simplu pe micul Fluffy și apoi să își vadă de lucru. Dacă animalul insistă să fie în centrul atenției, copilul își poate exprima speranța ca Fluffy să nu se supere dacă nu îl ia în brațe, întrucât nu este un iubitor prea mare de animale.

În cazul în care copilul este alergic la blana animalelor, trebuie să spună acest lucru neapărat și să îi comunice prietenului dacă îi va fi de ajutor un medicament sau dacă este nevoie să stea într-o cameră în care nu se află animalul.

17 MARTIE

Autobuzul școlii

Autobuzul școlii nu este tocmai locul destinat unor conversații politicoase purtate cu voce joasă. Dar lucrurile pot fi ușor îmbunătățite de câteva bune maniere de bază. Citește aceste reguli împreună cu fiul sau fiica ta:

• Mergi spre autobuz liniștit. Mergi, nu alerga.

• Salută-l pe șofer și zâmbește-i.

• Stai pe locul care ți-a fost repartizat (dacă este cazul).

• Stai pe locul tău cât timp autobuzul este în mișcare.

• Ține mâinile pe lângă corp.

• Nu îți pune picioarele sau ghiozdanul pe culoarul autobuzului.

• Nu-i insulta pe ceilalți și nu țipa la ei.

• Coboară la stația ta fără să zăbovești.

• Nu te maimuțări pe lângă autobuz.

• Mergi direct acasă.

18 MARTIE

Întreruperile

A întrerupe conversația dintre două persoane cauzează frustrare și iritare. Se poate ca, uneori, copilul să întrerupă conversația ta cu un alt adult printr-un „scuză-mă” insistent. Deși adresarea lui este politicoasă, când este repetată devine întrerupere. Spune-i că este mai bine să aștepte liniștit un minut; îl vei oferi atenția îndată.

O altă modalitate de întrerupere este schimbarea bruscă a subiectului. Se poate întâmpla ca un prieten să vorbească despre ceva care pentru copil este plictisitor — de pildă, despre balet, iar copilul preferă să vorbească despre sport. Este politicos să îți lași prietenii să vorbească despre hobby-urile lor. Prietenul respectiv se poate simți frustrat când copilul tău îi va aminti imediat de propriile hobby-uri și schimbă subiectul discuției înspre interesele lui.

De asemenea, se consideră întrerupere atunci când copilul este atât de nerăbdător să ia parte la conversație, încât termină propozițiile celeilalte persoane sau pune întrebări în timp ce prietenul său încă mai vorbește. Cealaltă persoană poate că nu o va spune, dar se va gândi: „Lasă-mă să termin!”

În cele din urmă, când copilul poartă o discuție cu un grup de persoane, nu ar trebui să se întoarcă spre una dintre ele și să înceapă o altă conversație. Când o

parte din grup se detașează în acest mod este deranjant pentru ceilalți. Poate doresc să continue cu același subiect, dar nu o pot face, pentru că aud conversația care a început peste cea inițială.

19 MARTIE

Cum să schimbi subiectul în mod politicos

Nimeni nu este obligat să vorbească despre același subiect până se plictisește, dar asta nu înseamnă că un copil poate schimba subiectul dintr-odată: „Este plictisitor. Hai să vorbim despre altceva.”

Un mod bun de a schimba subiectul este de a pune o întrebare. Cel mai bine este atunci când copilul „se întrerupe” singur pentru a schimba subiectul. Într-o conversație firească există un echilibru între a asculta și a vorbi. Când este rândul copilului să vorbească, poate încheia un subiect pentru a începe altul. Poate termina o discuție despre o carte prin: „Cartea pare minunată. Sper să reușesc să o citesc în această vară. Sper să am, totuși, timp. Tu ce faci în timpul verii?” Astfel, conversația se va muta discret de la cărți spre planurile de vacanță.

Exercițiu

La cină, fiecare membru va propune o temă de discuție căreia să i se alăture ceilalți. Când îți vine rândul, în loc să schimbi brusc tema, gândește-te la o remarcă de încheiere a unui subiect propus de altcineva.

20 MARTIE

Când cineva îți taie avântul

La începutul adolescenței, pentru cei mai mulți copii este greu să se privească în oglindă și să nu își dorească să schimbe ceva din trăsăturile lor fizice. Sunt convinși că ar fi mai atrăgători dacă ar avea ochii albaștri și nu căprui, un nas fără pistrui sau dacă ar fi mai înalți. Deși nu pot schimba aceste lucruri, sunt altele asupra cărora dețin controlul. Dezvoltarea abilităților sociale este un aspect care le poate îmbunătăți prietenia cu cineva.

Atunci când sunt întrebați, copiii vor spune că cei cu abilități sociale slabe sunt cei pesimiști. Iată cinci dintre cele mai des întâlnite caracteristici:

• Slabe abilități de conversație.

• Lipsa punctualității.

• Limbajul dur.

• Lipsa bunelor maniere la masă.

• Lipsa simțului umorului.

21 MARTIE

Când un prieten pierde pe cineva drag

Când prietenul copilului tău are un deces în familie, cei mai apropiați prieteni merg la casă acestuia și își oferă ajutorul. Pot duce mâncare sau pot ajuta cu telefoanele. Cunoștințele își oferă condoleanțele în alte modalități — vizită la casa funerară, participare la înmormântare sau trimițând o scrisoare de condoleanțe, în funcție de cât de apropiate sunt relațiile cu familia — dar nu vizitează familia acasă.

Nu spune prea multe. Copilul poate că nu va ști ce să îi spună prietenului îndurerat. Deși nimeni nu așteaptă condoleanțe din partea copiilor, exemplul tău îl poate ajuta să se pregătească pentru mai târziu. Mesajul trebuie să fie cât mai

scurt şi elocvent.

Explică-i copilului că participarea la înmormântare arată grija pe care o porţi celor îndoliaţi. Dacă acesta va spune că nu l-a cunoscut prea bine pe cel care a murit sau că nu l-a plăcut, spune-i că nu se duce pentru cel care a trecut în nefiinţă, ci pentru cei care au pierdut pe cineva drag. Este mai greu pentru ei să treacă singuri prin aceste momente şi de aceea familia şi prietenii se adună pentru a-şi aminti de viaţa şi calităţile celui care a murit.

22 MARTIE

Când un prieten are veşti proaste

Cum ar trebui să reacţioneze copilul când un prieten are veşti proaste? Aceasta poate fi o situaţie dificilă. Copilul îşi va dori să aibă o baghetă magică şi să îndrepte lucrurile! Dar nu este posibil — de cele mai multe ori, rezolvarea nu depinde de el. Există mai multe tipuri de veşti proaste pe care copilul le poate auzi de la un prieten:

• Am fost exclus din echipa de fotbal.

• Familia mea se mută.

• Mi-am rupt piciorul.

• Bunica e pe moarte.

• Părinţii mei divorţează.

Aminteşte-i copilului că, dacă aude astfel de veşti, nu e momentul să dea sfaturi; trebuie să îl susţină pe prietenul său chiar dacă înseamnă doar să fie alături de el fără să spună nimic sau să spună doar ceva simplu precum: „Îmi pare rău pentru

ce s-a întâmplat. Îmi dau seama că îți este foarte greu.”

23 MARTIE

Când părinții unui prieten divorțează

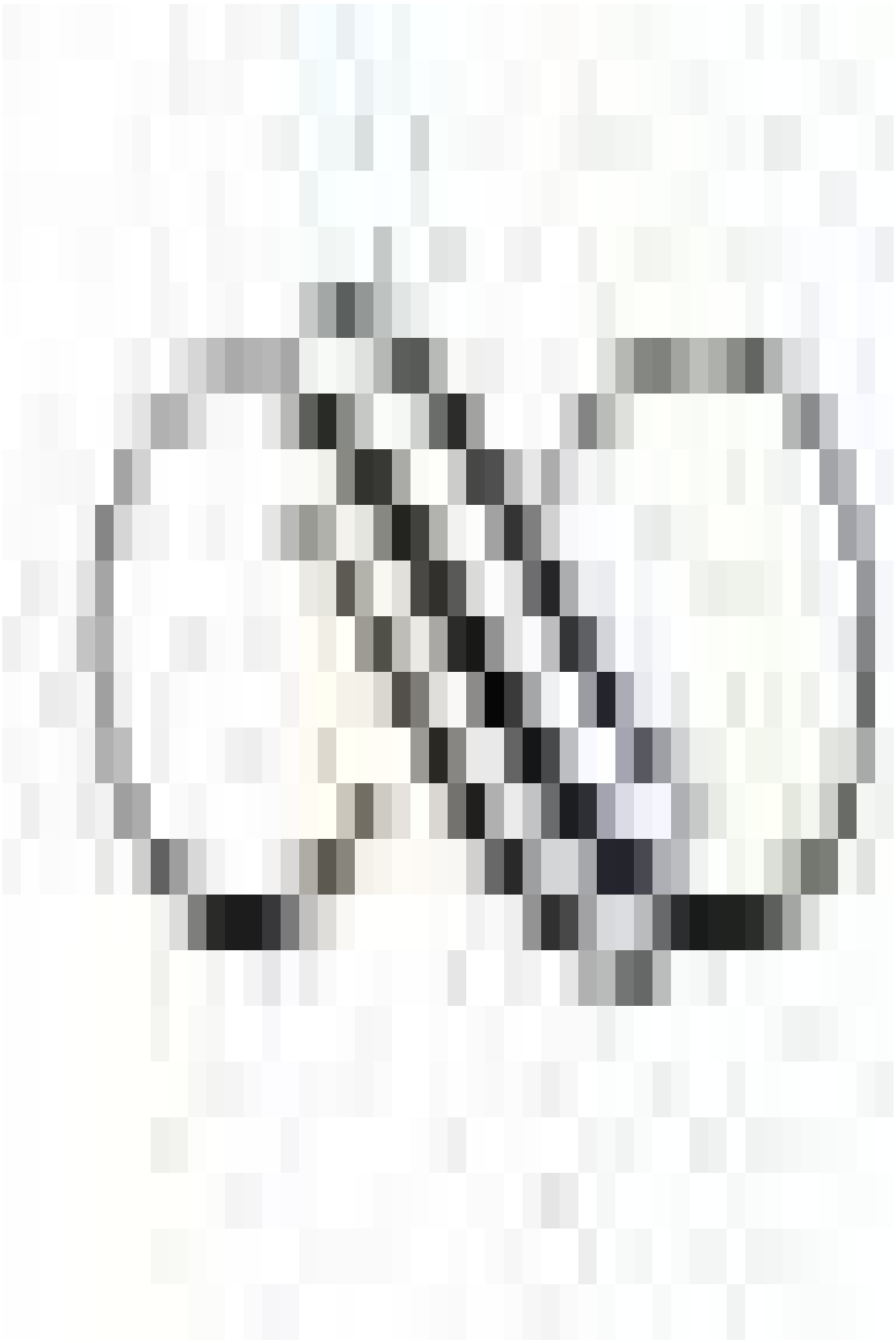
Este greu să îți imaginezi momente mai grele în viața unui copil decât cele în care părinții lui divorțează. Oricât de mult ar vrea părinții să îl aline — și sunt unii părinți care depun mari eforturi în acest sens — nu pot decât să fie mult mai preocupați de propriile probleme în acele clipe.

Nu există cuvinte care să vindece durerea simțită de copil, dar dacă are un prieten în aceste momente, este important să îi fie alături. Va însemna foarte mult pentru el dacă fiul sau fiica ta va arăta înțelegere.

De multe ori, copiii ai căror părinți divorțează simt că acest lucru se întâmplă din vina lor. Își amintesc de clipele în care au fost neascultători sau s-au răzvrătit împotriva părinților și cred că situația nu s-ar fi creat dacă ar fi fost un copil perfect. Uneori cred că ar fi putut împiedica divorțul și încă mai cred că pot face ceva pentru a-i ține împreună. Se simt abandonați, nervoși, speriați și le este rușine. Este o perioadă cu multe bătăi de cap și suferință.

Este, de asemenea, un moment în care copilul tău poate fi un adevărat prieten. Nu îi va putea rezolva problemele prietenului său, dar îl va putea asculta cât timp acesta se descarcă. Câteodată, copiii țin durerea pentru ei, dar nu este o soluție eficientă. Când prietenul copilului tău vrea să vorbească, primul nu ar trebui să pună întrebări despre detaliile legate de problemele părinților, ci ar trebui doar să asculte. El nu va împărtăși decât cu tine cele auzite. Pentru a-și asigura prietenul că poate avea încredere în el, poate să îi spună: „Poți să vorbești oricând cu mine despre ce simți. Nu voi mai spune nimănui.” Încurajează-ți copilul să-i propună prietenului să ia parte la activități normale. Pot să meargă la film, la cumpărături sau să-l invite să rămână peste noapte. Dacă va continua să aibă activitățile din viața sa obișnuită, durerea îi va fi alinată.

Prezentările



Ajută-i pe copii să lase o primă impresie plăcută, învățându-i când să se prezinte și când să-i prezinte pe alții. Încurajează-i să folosească adesea această abilitate socială. Astfel vor pune bazele unor prietenii și le va da mai multă încredere în ei. Iar alții le vor aprecia bunele intenții!

24 MARTIE

Mai întâi prezinți persoana mai importantă

Sarcina de a prezenta pe cineva nu revine numai adulților. Iată cum acest gest poate deveni mai ușor pentru copii. Noțiunea de „prioritate” este un mod de a arăta respect și onoare. Nu îți face griji pentru cine cui îi este prezentat. Atât timp cât spui mai întâi numele persoanei mai importante, vei face prezentările așa cum se cuvine. Persoana mai importantă este desemnată astfel:

• Cineva mai în vârstă va avea prioritate în fața cuiva mai tânăr. Spune mai întâi numele persoanei mai în vârstă: „Bunico, ți-o prezint pe prietena mea, Kathy. Kathy, ea este bunica mea, doamna Kindheart.”

• Femeia va avea prioritate în fața unui bărbat. Spune mai întâi numele femeii: „Doamnă Jones, vi-l prezint pe vecinul meu, domnul King. Domnule King, dumneaei este profesoara mea de pian, doamna Jones.”

• Un demnitar (ales oficial, preot etc.) va avea prioritate. Spune mai întâi numele demnitarului: „Domnule primar Good, dați-mi voie să v-o prezint pe sora mea, Karen Stanley. Karen, te rog, fă cunoștință cu domnul primar Good.”

Exercițiu

Jocurile de rol îi ajută pe copii cum să facă prezentări și este și distractiv!

Stabilește rolul fiecăruia: „Preston, tu ești președintele Statelor Unite și Caroline este regina Angliei. Te rog, fă-mi cunoștință cu regina.” După ce copilul face prezentările, poți să spui: „Este o plăcere, Înălțimea Voastră.” Inventează alte identități și pune-i pe copii să exerseze. Laudă-i suplimentar dacă vor folosi și un subiect de conversație de interes comun. Poți folosi și recuzită: o pensulă și un șevalet pentru profesorul de pictură, domnul Burnt Umber, niște materiale colorate și foarfece pentru bunica Patchwork. Amintește-i copilului să țină aceste obiecte în mâna stângă astfel încât să poată întinde mâna dreaptă pentru un salut prietenos. Laudă-l dacă își însoțește prezentarea cu un zâmbet.

25 MARTIE

Cum să îți amintești numele

Numele este ceva foarte personal și atât copiii, cât și adulții vor ca ceilalți să știe numele lor și să îl pronunțe corect. Spune-i copilului să repete numele celuilalt copil de îndată ce îi este prezentat.

Sugerează-i să facă o legătură între nume și altceva pentru a-și aminti mai bine. Poate legătura va fi o rimă precum „Rose are un nas roz”, sau „Bill are o bilă albă”, sau „Gina nu bea gin.”

Ajută-l să-și amintească numele a doua zi. Recapitulează rimele sau pur și simplu repetă numele. Astfel copilul își va aminti mai ușor.

Exercițiu

Pentru a face legăturile mai ușor, găsește o rimă pentru numele fiecărui membru al familiei. De asemenea, cere-i să-și amintească numele noi pe care le-a învățat pe parcursul săptămânii.

26 MARTIE

Folosește numele când faci prezentările

Copilul poate fi atât de concentrat la ce urmează să spună, încât să nu mai țină minte numele care tocmai i-a fost prezentat. Spune-i că ar trebui să fie atent când se fac prezentările și să repete numele persoanei. Poate să spună: „Îmi pare bine să te cunosc, Jordan.” Adu-i aminte că dacă va repeta numele persoanei sunt șanse mai mari să și-l amintească mai târziu.

27 MARTIE

Cum prezinți părinții cu nume de familie diferite

Când copilul te prezintă unui prieten, este ușor să spună „mama” sau „tata”, dar este mai bine să folosească și numele de familie. Pare destul de oficial, dar este cel mai bun mod pentru copil de a-i oferi prietenului informațiile de care va avea nevoie pentru a nu se face de rușine mai târziu. Acest lucru este folositor mai ales atunci când tu și copilul aveți nume de familie diferite.

Dacă prietenul copilului va ști care este numele tău de familie se va simți mai încrezător când va suna la telefon sau când te întâlnește. Și îl vei scuti și de situația jenantă de a afla că în tot acest timp ți s-a adresat cu un nume de familie greșit.

Iată ce ar trebui să spună copilul tău: „Mamă, aș vrea să o cunoști pe prietena mea, Kelly Gold. Kelly, ea este mama mea, doamna Kline.”

Dacă un prieten ți se adresează cu un nume greșit, copilul îi poate spune deschis: „Mama și cu mine avem nume de familie diferite. Numele ei este Kline.”

28 MARTIE

Dacă uiţi numele cuiva

Ni se întâmplă tuturor — aflăm un nume şi în câteva minute l-am şi uitat. Când memoria copilului dă greş, cea mai bună metodă este să ceri să ţi se repete numele. Sugerează-i să spună: „Îmi pare rău, am uitat cum te cheamă.” Cealaltă persoană îi va împrospăta imediat memoria.

Situaţia e mai delicată atunci când fiica sau fiul tău vrea să prezinte o persoană unei alte persoane, dar a uitat numele uneia dintre acestea, chiar dacă i-a fost prezentat înainte. Poate începe prezentările printr-o întrebare, în speranţa că persoana respectivă o va ajuta. Poate să spună: „Ai cunoscut-o pe prietena mea, Cathy Wells?” Cu puţin noroc, cealaltă persoană va spune: „Îmi pare bine de cunoştinţă. Eu sunt Jan Kent.” Dacă Jan nu sare în ajutor, fiica ta ori va continua conversaţia, ori îşi va recunoaşte lapsusul.

29 MARTIE

Când faci cunoştinţă cu un grup

Uneori, copilul tău nu va prezenta două persoane una alteia, ci un prieten unui grup. În acest caz, ar trebui să prezinte persoana respectivă spunând numele acesteia grupului. De exemplu: „Kristie, aş vrea să cunoşti echipa de fotbal. Spuneţi-i lui Kristie cum vă cheamă.”

Învaţă-i pe copii că dacă nimeni nu face prezentările atunci când se întâlnesc cu un grup, se pot prezenta singuri. Încurajează-i să zâmbească şi să spună: „Bună! Numele meu este Kelly Smith. Pe tine cum te cheamă?”

30 MARTIE

Stai drept pentru a impune respect

Să te ridici în picioare atunci când o altă persoană ţi se alătură este o dovadă de respect. Pentru că prea puţini copii se mai ridică pentru a arăta respect, cel care o va face se va diferenţia mult faţă de ceilalţi. Dacă micuţului tău i se pare normal să se ridice atunci când vine bunica în vizită, la fel i se va părea şi peste mai mulţi ani, în prezenţa decanului facultăţii sau când i se va face cunoştinţă cu un posibil angajator. Copilul ar trebui să se ridice în picioare:

• Când se fac prezentări.

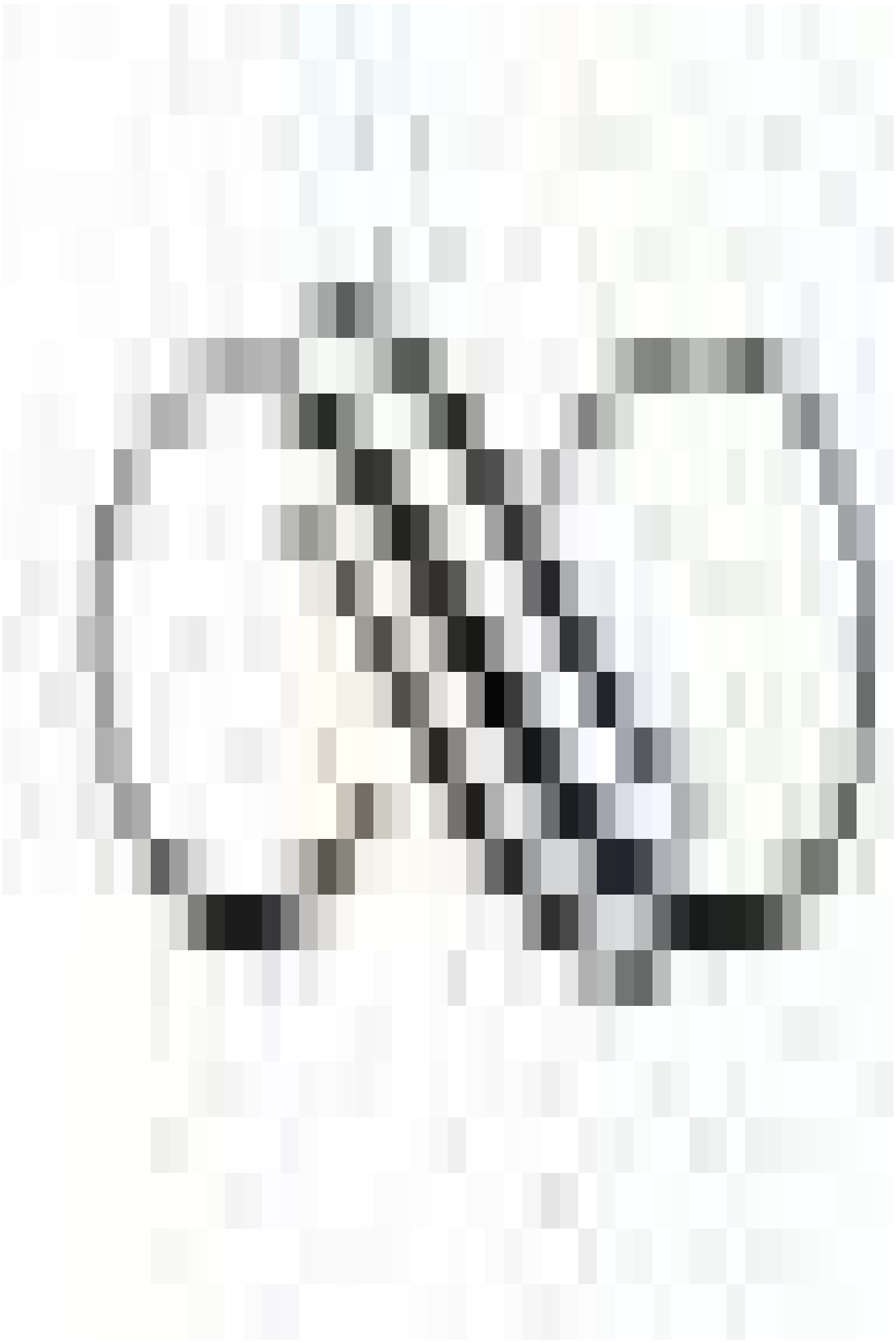
• Când se adresează saluturile de bun venit şi rămas-bun. Când un oaspete adult vine sau pleacă, încurajează-l pe copil să se ridice în picioare, să vină la uşă şi să îşi ia la revedere.

• În faţa oamenilor în vârstă. Copilul ar trebui să se ridice întotdeauna când un adult se opreşte pentru a sta de vorbă. Dacă familia este la un meci de fotbal şi profesorul copilului vine să salute, cel mic trebuie să se ridice şi să salute.

• În timpul anumitor ceremonii. Copilul trebuie să se ridice în timpul unei ceremonii religioase sau civile, când se cântă imnul naţional, în timpul jurământului militar, pentru a arăta respect pentru steagul unei alte ţări atunci când acesta este ridicat în timpul unui eveniment.

Spune-i copilului din timp cum te aştepţi să se comporte — te va scuti de imboldul pe care va trebui să i-l dai în faţa oaspetelui. Dacă fiul tău nu se ridică atunci când trebuie, vorbeşte cu el despre asta după eveniment.

Convorbirea telefonică



Telefonul ne oferă posibilitatea de a comunica într-o clipă cu ceilalţi, dar este nevoie de anumite cunoștințe pentru a şti să îl folosim cum se cuvine. Amintește-i copilului să vorbească astfel încât să se arate interesat de ceilalţi, întrucât nu îl poți vedea pe interlocutor. Încurajează-ți întreaga familie să folosească bunele maniere la telefon — toți cei care vă vor suna vor aprecia că sunt întâmpinaţi astfel.

31 MARTIE

Cum dai un telefon

Când copilul va trece de la telefonul de jucărie la cel adevărat, va trebui să învețe că, deşi pare simplu, pentru a folosi telefonul, este nevoie de puțină disciplină. La început, se va gândi să îşi sune numai prietenii, dar în cele din urmă, copilul va dori să folosească telefonul şi pentru a plasa o comandă, pentru a obține informații sau pentru a face o programare. Cu cât vor fi mai siguri pe ei la telefon, cu atât vor deveni mai pricepuți.

Spune-i copilului să țină telefonul aproape de bărbie, fără să atingă fața. Nu trebuie să-i stea lipit de gură şi nici să-i ajungă la gulerul tricoului. Şi ar trebui să zâmbească — dispoziția cuiva se transmite prin telefon.

Iată câteva noțiuni de bază despre telefon pentru copii:

• Să tasteze numărul cu grijă. Dacă sună la un număr greşit, trebuie să-şi ceară scuze. Să nu spune „pardon” şi să trântească telefonul.

• Să sune la o oră potrivită — nu după ora 21:00 sau în timpul cinei.

• Să închidă după şase apeluri. Nu toată lumea are mesagerie vocală.

• Să se prezinte imediat: „Sunt Jeremy. Pot să vorbesc cu Peter?” Sună mult mai

bine decât „Peter este acasă?”.

• Să nu mănânce atunci când suni pe cineva. Sunetul ronţăitului se va auzi tare şi clar.

• Să închidă radioul sau televizorul. Telefonul amplifică vocea, dar şi sunetul din fundal.

• Să telefoneze cu un motiv. Poate suna pentru a-şi anunţa vizita, dar dacă acesta este singurul motiv, trebuie să preia controlul conversaţiei şi să fie cât mai succint. Povara de a găsi un subiect de discuţie nu trebuie să cadă pe umerii celui apelat.

• Dacă îi răspunde mesageria vocală, să lase un mesaj scurt. Să spună cine este, motivul apelului şi numărul său de telefon. Dacă tot pune pe cineva să îl caute, măcar să îi spună la ce număr îl poate găsi.

• Să-şi asume responsabilitatea pentru încheierea conversaţiei. Este de datoria celui care a iniţiat apelul.

Exerciţiu

În cazul în care copilul are cel puţin zece ani, ajută-l să iniţieze un apel pentru a cere informaţii. De exemplu, dacă este interesat de un anume joc, pune-l să sune la magazinul de jucării să întrebe dacă îl au în stoc. Exersează conversaţia şi stai lângă el atunci când sună în caz că are nevoie de ajutor.

1 APRILIE

Cum primeşti un telefon

Stabileşte împreună cu familia care este modul de a răspunde la telefonul de acasă. Iată câteva propuneri:

„Alo!” (cu o voce caldă).

„Bună ziua, familia Klines.”

„Bună ziua. Aţi sunat la casa Klines.”

„Bună ziua. Aţi sunat la casa Klines, Brandon la telefon.”

Iată câteva variante nepermise:

„ `Lo” (mormăit)

„Mda?”

„Cine e?”

Dacă fiica ta răspunde la telefon şi apelul este pentru ea, aminteşte-i să răspundă la întrebarea „Pot să vorbesc cu Sue?” spunând „Eu sunt Sue”. Nu se cuvine să spună „La telefon”. Pare prea abrupt.

Atunci când copilul îşi repetă numele, îi va confirma apelantului că vorbeşte cu cine doreşte şi îi dă şi copilului şansa de a corecta pronunţia numelui dacă este cazul.

Dacă apelul este pentru altcineva din casă, copilul ar trebui să spună: „O clipă, vă rog. Voi verifica dacă poate vorbi.” (Nu se cuvine să spună: „Aşteptaţi!”) Apoi ar trebui:

• Să pună telefonul jos, să meargă la persoana căutată şi să o anunţe că este căutată — nu să o strige ţinând receptorul la gură.

• Să întrebe dacă poate prelua un mesaj în cazul în care persoana căutată nu poate vorbi. Ar trebui să spună: „Tata nu poate vorbi acum. Pot să-i transmit un mesaj şi să-i spun să vă caute?” Nu este necesar să spună unde este tatăl — apelantul nu trebuie să ştie că este la baie sau că doarme. Important: asigură-te că fiica sau fiul tău ştie că nu trebuie să spună niciodată apelantului că nu mai

este nimeni acasă.

• Să îl lase pe cel care a sunat să încheie conversaţia dacă nu cumva trebuie să plece pentru a merge la masă sau dacă altcineva are nevoie de telefon.

2 APRILIE

Cum preiei un mesaj

Copilul ar trebui să preia un mesaj dacă răspunde la telefon în locul cuiva care nu este acasă sau nu poate vorbi. Dacă este prea mic să scrie, nu îl lăsa să răspundă decât dacă tu poţi prelua apelul sau lua mesajul. Este frustrant pentru un apelant să îi răspundă un puşti de patru ani atunci când vrea de fapt să discute câteva detalii importante cu tine.

Dacă apelantul vrea să i se întoarcă apelul, copilul va scrie pur şi simplu numele acestuia şi numărul de telefon. Spune-i copilului să ceară să i se spună numele de familie pe litere dacă nu este sigur cum se scrie. După ce a scris numărul de telefon, ar trebui să îl repete pentru a se asigura că este corect. Aminteşte-i să noteze întotdeauna numărul de telefon — este o mare uşurare pentru părinţii care primesc multe mesaje cât timp sunt plecaţi.

Stabileşte un loc pentru adunarea mesajelor (un panou, magneţi pe frigider sau pe birou), astfel încât mesajele să nu se piardă.

Dacă un apelant vrea să îi lase copilului un mesaj detaliat, spune-i acestuia din urmă să-i transmită că vei reveni tu cu un telefon. Dacă totuşi îşi va nota despre ce este vorba, îţi va da şansa de a te gândi la un răspuns înainte de a întoarce apelul. Pare nepoliticos din partea unui copil să ştie în ce constau apelurile, aşa că spune-i să nu întrebe apelantul la ce se referă mesajul. Copiii ar trebui, de asemenea, să lase bilete pentru membrii familiei dacă aceştia au mesaje pe mesageria vocală.

Atunci când copiii preiau mesaje de încredere, părinţii pot întoarce imediat apelul. Este o dovadă de curtoazie să întorci un apel în cel mult douăzeci şi patru de ore, iar copiii pot urma exemplul tău.

Exerciţiu

Ajută-ţi copilul să exerseze scrierea unui mesaj. Inventează un nume şi un număr de telefon şi lasă-i un mesaj. Arată-i unde ţii hârtia şi creioanele pe care le poate folosi şi spune-i unde să lase mesajele pentru membrii familiei.

3 APRILIE

Ce faci când ai un apel în aşteptare

Spune-i copilului ce să facă atunci când vorbeşte cu cineva la telefon şi un sunet îl anunţă că mai este cineva care îl sună. Unele persoane lasă cel de-al doilea apel să fie preluat de mesageria vocală; altele vor să răspundă la fiecare apel primit.

Dacă doreşti ca toate apelurile să fie preluate, spune-i copilului că atunci când vorbeşte la telefon şi primeşte un al doilea apel, ar trebui să ceară permisiunea pentru a răspunde. Sugerează-i să-i spună primului apelant: „Mai primesc un apel. Te deranjează dacă răspund? Mă întorc imediat.” Când preia al doilea apel, fie va lua un mesaj, fie va ruga persoana să aştepte puţin până va încheia primul apel.

Unii părinţi le spun copiilor că apelurile de la adulţi au prioritate în faţa unor discuţii simple cu vreun prieten. Dacă cel de-al doilea apelant este un adult, copilul ar trebui să spună: „Folosesc cealaltă linie, dar voi încheia imediat şi îi voi spune tatălui meu că aşteptaţi.” Când se întoarce pe prima linie, va spune: „Îmi pare rău, dar tata are nevoie să folosească cealaltă linie. Trebuie să îmi iau la revedere, dar te voi suna mai târziu.” Când trebuie să aştepţi la telefon, timpul pare o eternitate, aşa că nu ar trebui să îl lase pe cel de-al doilea apelant să aştepte mai mult de treizeci de secunde.

Dacă tatăl poate vorbi, după ce copilul a încheiat prima conversaţie, ar trebui să îi spună celui de-al doilea apelant că îl va aduce la telefon pe tatăl său.

4 APRILIE

Ce faci când apelul tău este în așteptare

Copilul va înțelege repede importanța gestionării unui al doilea apel numai dacă apelurile sale către un prieten au fost de mai multe ori întrerupte de un alt apel și a fost nevoit să aștepte o perioadă mare de timp. Apelul în așteptare nu ar trebui folosit pentru a-i acorda atenție celui de-al doilea apelant în timp ce primul așteaptă. Ar trebui folosit pentru a prelua un mesaj scurt sau pentru a te întoarce la primul apelant pentru încheierea conversației.

Dacă un prieten de-al copilului îi cere acestuia să aștepte de prea multe ori în timp ce vorbește cu ceilalți apelanți, copilul poate să îi spună că îi pare rău, dar nu poate aștepta și să îi ceară prietenului să îl sune înapoi.

5 APRILIE

Singur acasă: cum răspunzi la telefon

În perioada școlii primare, mulți copii se bucură de sentimentul de independență pe care îl au atunci când rămân o oră sau două singuri acasă. Uneori, părinții le spun copiilor să nu răspundă la telefon cât timp aceștia nu sunt acasă sau stabilesc un semnal — dacă sună de două ori telefonul, să răspundă, întrucât înseamnă că este unul din părinți.

Dacă totuși copilul răspunde la telefon cât este singur, nu trebuie să îi spună apelantului că nu mai este nimeni acasă în afară de el. Poate să spună pur și simplu: „Mama nu poate veni acum la telefon. Pot să îi las vreun mesaj?” Dacă apelantul insistă, copilul poate repeta ceea ce a spus: „Mama m-a rugat să preiau un mesaj. Doriți să vă sune ea?”

Acesta este un răspuns potrivit atunci când copilul nu îl cunoaşte pe apelant. Învaţă-l că poate spune că este singur acasă dacă la telefon este bunica sau mătuşa. Va părea prea timid dacă va refuza să ofere vreo informaţie cuiva apropiat din familie.

6 APRILIE

Când copilul nu vrea să vorbească la telefon

Un copil se bucură de obicei dacă un prieten sună în fiecare zi doar pentru a-l saluta. Dar poate să fie şi deranjat. Unii copii pot vorbi la nesfârşit cu prietenii lor atunci când sunt faţă în faţă, dar pot să se blocheze pur şi simplu atunci când trebuie să vorbească la telefon. Se intimidează, nu prea ştiu despre ce să vorbească, iar conversaţia devine de complezenţă. Vei şti când este şi cazul copilului tău dacă atunci când sună telefonul acesta va striga imediat: „Nu sunt acasă!”

Bucură-te când copilul are prieteni, dar învaţă-l cum poate limita numărul apelurilor. Poţi să iei un cronometru şi să îl laşi să vorbească maximum trei minute. Îi poate spune prietenului că nu poate să ţină linia ocupată prea mult timp şi că trebuie să închidă. Sau îi poţi spune că are voie să primească telefoane numai câteva zile pe săptămână. Îi poate spune prietenului că ar vrea să mai poată vorbi, dar pentru că telefonul este foarte solicitat, nu poate primi apeluri decât miercurea şi sâmbăta.

Primele încercări de a remedia problema ar trebui să fie între copii. Dacă intervine un părinte, va părea prea brutal.

7 APRILIE

Robotul telefonic: mesajul înregistrat

S-ar putea ca bunicii să îi fie mai bine fără un robot telefonic, dar majoritatea prietenilor copilului tău au unul. Deşi pare impersonal, cei mai mulţi oameni sunt de părere că este mai plăcut să laşi un mesaj decât să fii nevoit să tastezi numărul de mai multe ori până găseşti pe cineva acasă.

Copilul poate fi cel care poate înregistra mesajul dacă este suficient de mare pentru a vorbi clar şi fără chicoteli. Mesajele lungi şi simpatice înregistrate de un copil care râde sau unul în care este inclus fiecare membru al familiei cu câte un cuvânt sau două de salut sunt, de obicei, distractive numai pentru familia care le înregistrează — apelanţii le consideră obositoare, mai ales după ce le-au mai ascultat câteva ori.

Dacă micuţul doreşte să înregistreze mesajul, pune-l să îl scrie (să sune cât mai natural), să îl repete de mai multe ori şi să zâmbească atunci când îl înregistrează. Spune-i să se adreseze cu un ton normal — nu este nevoie să fie exagerat de exuberant. Mesajul trebuie să fie scurt (aproximativ zece secunde), astfel încât cei care sună să nu îşi piardă răbdarea aşteptând semnalul pentru mesaj.

Dacă ai un mesaj simplu şi serios, poţi să îl păstrezi mai mult timp. Dacă este amuzant sau sezonier, va trebui să îl schimbi periodic.

8 APRILIE

Robotul telefonic: cum laşi un mesaj

Când copilului îi răspunde robotul telefonic al unui prieten, trebuie să lase un mesaj. Nu este nevoie să formeze numărul de mai multe ori în speranţa că cineva va răspunde. De fiecare dată când sună şi ascultă mesajul, robotul înregistrează un clic atunci când telefonul se închide. E mai politicos să laşi un mesaj decât o serie de clicuri.

Atunci când lasă un mesaj, acesta ar trebui să includă:

• Numele lui.

• Numărul său de telefon.

• Un mesaj scurt.

Atunci când lasă un mesaj, trebuie să vorbească rar şi clar, mai ales când îşi spune numărul de telefon. Întotdeauna trebuie să lase numărul de telefon, chiar dacă el crede că prietenul lui îl ştie. Este un obicei politicos şi îl scuteşti pe cel care primeşte mesajul de efortul de a-l căuta. După ce a lăsat un mesaj, trebuie să aştepte să i se răspundă. Nu se cuvine să sune din nou pentru a afla dacă prietenul a primit mesajul.

Aminteşte-i copilului să nu lase informaţii confidenţiale într-un mesaj de pe robotul telefonic — nu are nicio garanţie că persoana căreia îi sunt destinate va fi singura care ascultă mesajul.

Exerciţiu

Data viitoare când eşti prin oraş cu micuţul, pune-l să sune acasă şi să lase un mesaj. Când ajungeţi acasă, ascultaţi mesajul şi discutaţi ce a făcut bine şi ce nu.

9 APRILIE

Când să telefonezi

Apelurile la ore nepotrivite sunt deranjante. Deşi nimeni nu este obligat să răspundă la telefon în timpul cinei, există momente în care suntem nevoiţi să răspundem pentru că aşteptăm un apel important sau pentru că un alt membru al familiei este plecat. Unii părinţi răspund întotdeauna atunci când copilul lor nu este acasă.

Copilul nu ar trebui să își sune prietenii în timpul cinei (între 17:30 și 19:00). Cum nu se cade să meargă în casa unei persoane și să stea lângă masă în timp ce familia mănâncă, nu e frumos să întrerupă masa nici cu un telefon. Dacă trebuie să sune neapărat în acest interval, se cuvine să își ceară scuze pentru întrerupere. Deoarece orice moment ar putea fi nepotrivit pentru un apel telefonic, întotdeauna este drăguț să începi o conversație întrebând persoana respectivă dacă are timp să vorbească.

Cei mai mulți aplică regula conform căreia e politicos să suni înainte de ora 21:30. Totuși, depinde de obiceiul familiei. Dacă aceasta are copii mici, ora 20:00 poate fi prea târzie; dacă au adolescenți, vor putea primi apeluri până în jur de ora 22:30. Atunci când telefonezi altor copii, cel mai bine este să îi întrebi ce oră este convenabilă pentru ei.

10 APRILIE

Cum să închei o convorbire

Cel care a sunat trebuie să își ia primul la revedere. Un apelant cu bune maniere va vorbi un pic despre lucruri generale, apoi despre problema în legătură cu care a sunat și își va lua la revedere. Încheierea conversației nu este doar o opțiune, ci o responsabilitate a acestuia. Dacă prețuiește timpul celeilalte persoane, nu va lăsa conversația să continue la nesfârșit.

Din păcate, unele persoane nu își dau seama când întrec măsura. Nu au pe altcineva în preajmă care să aibă nevoie de telefon, nu au teme și au prea mult timp liber. Le place la nebunie să vină în vizită prin telefon, chiar dacă nu au de discutat ceva important. Atunci când apelantul își ia la revedere, trebuie să închidă. Atunci când nu poți închide telefonul este ca și cum ai sta la ușă și îți ia zece minute să pleci. Cealaltă persoană nu te poate da afară, dar va simți nevoia să facă asta în scurt timp. Cei care sună trebui să fie hotărâți — să își ia la revedere și să închidă telefonul.

În cazul în care copilul tău vorbește deseori cu o astfel de persoană la telefon, atunci poate fi el cel care încheie conversația. Deși va fi tentat să spună „Trebuie

să plec!” și să închidă, poate zice în schimb: „Aș vrea să vorbim mai mult, dar trebuie să scot câinele la plimbare.” Uneori, unui copil îi este mai ușor să își ia la revedere dacă spune că mama îi cere să închidă telefonul. Dacă recunoști această problemă în cazul vreunui apelant, îți poți ajuta copilul cu scuza de a încheia conversația spunându-i că îi ceri să nu stea prea mult la telefon.

Poate părea ceva banal, dar învață-l pe copil cum să își ia la revedere. Unii oameni încheie apelurile telefonice terminând o propoziție și închizând: „Mulțumesc pentru estimare. Te voi suna când voi lua o decizie.” Clic. Este prea brutal. Ultimele cuvinte ar trebui să fie la revedere.

Exerciţiu

Exersează cu micuțul căutarea numerelor de telefon în cărțile de telefoane on-line. Poate să caute numărul bunicului data viitoare când plănuiți o vizită. Sau poate să caute numărul de telefon al cinematografului și să sune pentru a afla orele de proiectare a unui film pe care vrea să îl vadă.

11 APRILIE

Când greșești numărul

Copiii pot fi luați pe nepregătite atunci când formează un număr greșit. Prima reacție poate fi să închidă imediat atunci când aud o voce străină, dar este important ca mai întâi să își ceară iertare. Copilul ar trebui să spună: „Îmi pare foarte rău. Am format greșit.” Cealaltă persoană va răspunde probabil: „Nu-i nicio problemă.” Formarea unui număr greșit nu este un lucru foarte grav decât dacă se întâmplă în toiul nopții.

Totuși, copilul trebuie să aibă grijă să nu formeze și a doua oară numărul greșit. Este și mai rău decât dacă ar închide fără să își ceară scuze. Dacă apelează un număr greșit, fie a notat numărul respectiv greșit, fie a apăsat vreun buton greșit în timp ce tasta. Pentru a afla care a fost greșeala, îi poate spune persoanei de la capătul firului: „Îmi pare rău, am greșit numărul. Am format cumva 123.44.44?”

Dacă răspunsul primit este afirmativ, copilul are numărul greşit şi trebuie să îl caute din nou. Dacă răspunsul este negativ, copilul a format probabil greşit şi trebuie doar să tasteze numărul din nou cu mai mare grijă.

Exerciţiu

Pune un mic recipient în casă şi lipeşte pe el o etichetă cu numele copilului. De fiecare dată când îl vezi că acţionează conform bunelor maniere, pune un ban în el. La sfârşitul lunii, dă-i voie să cheltuiască banii.

12 APRILIE

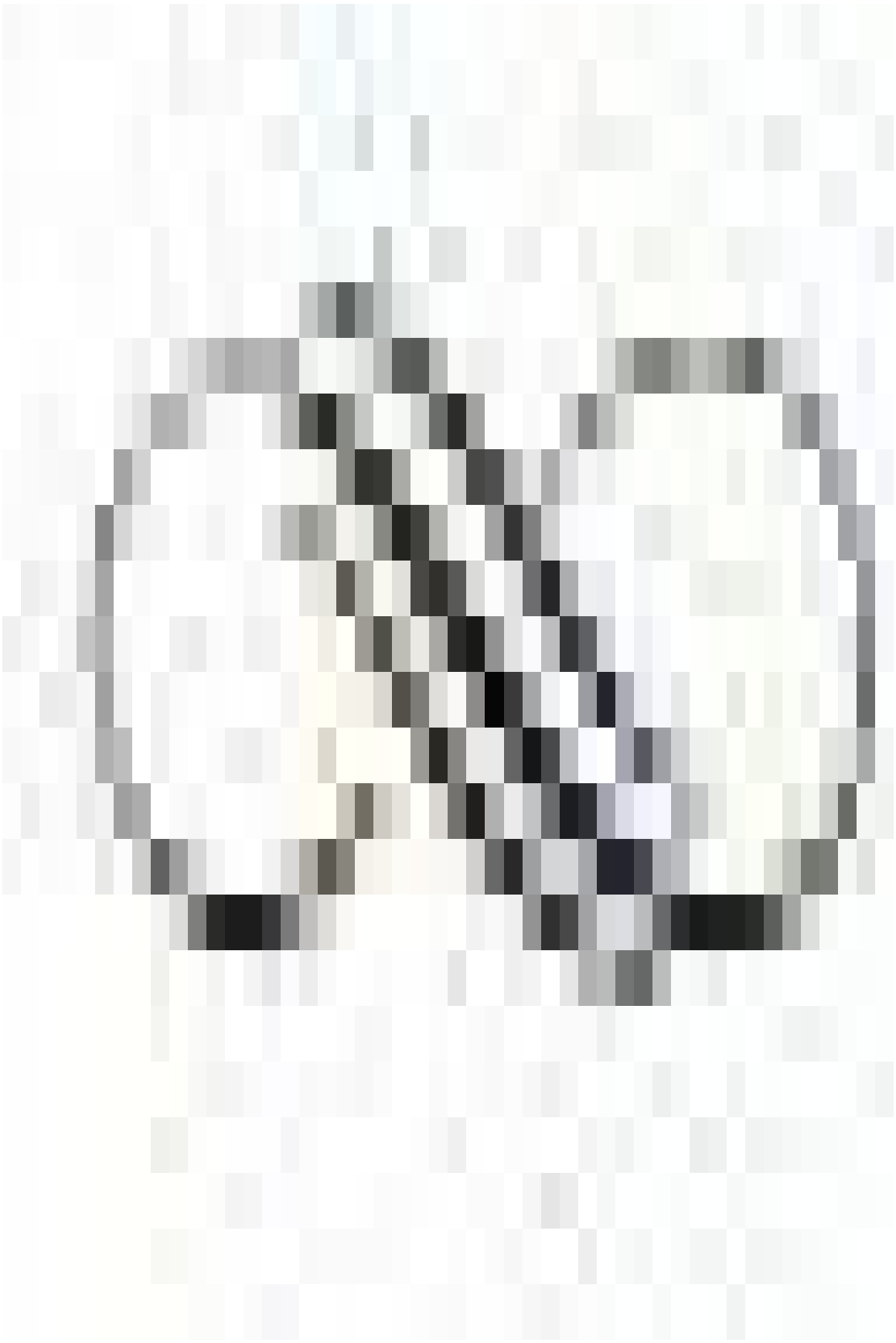
Şotii şi farse la telefon

Copilul nu trebuie să folosească telefonul pentru a se amuza pe seama altora. Întrebări precum „Ghiceşti cine e la telefon?” ori „Îţi merge frigiderul? Ai face bine să îl prinzi!” pot fi enervante pentru persoana de la capătul celălalt, chiar dacă sunt inofensive.

Totuşi, farsele care îi îngrijorează cu adevărat pe ceilalţi nu sunt inofensive şi nici acceptabile.

Apelarea la 112 pentru orice altceva decât o urgenţă adevărată este o chestiune mult mai serioasă decât o simplă farsă. Ţine linia ocupată şi poate împiedica pe cineva care chiar are nevoie de ajutor să poată prinde legătura. Poartă această discuţie cu micuţul tău de îndată ce este suficient de mare pentru a folosi telefonul.

Telefoanele mobile



13 APRILIE

De ce sunt diferite telefoanele mobile

Copiii pot crede că doar pentru că telefoanele mobile funcţionează ca un telefon obişnuit (care este conectat la priză), acestea sunt chiar la fel. Dar nu este aşa. Explică-i copilului că tarifarea pentru telefonul mobil se face diferit. În unele cazuri, atunci când un telefon mobil apelează un altul, ambii utilizatori plătesc pentru conversaţia respectivă.

Ajută-l să înţeleagă că deşi are impresia că ar putea vorbi la nesfârşit de pe un asemenea aparat nu înseamnă că nu plăteşte nimeni — şi este foarte probabil ca numărul de minute lunare să fie limitat. De cele mai multe ori, copiii sunt incluşi în planul familiei pentru telefoanele mobile. I se poate pune la dispoziţie copilului un credit limitat pe telefon pe care va trebui să înveţe să-l gestioneze astfel încât să-i ajungă până la sfârşitul lunii, altfel riscă să nu mai poată iniţia apeluri atunci când are nevoie.

Aşa că, atunci când copilul îşi sună un prieten doar pentru a vorbi despre nimicuri, ar trebui să întrebe dacă este un moment potrivit (poate prietenul are minute nelimitate în timpul serii sau în weekend şi atunci ar fi mai bine să vorbească atunci) sau dacă are suficiente minute pentru a vorbi. Nu trebuie să ceară cu împrumut telefonul altcuiva decât în cazuri de urgenţă.

Dacă nu vrei să ai costuri prea mari la telefonul mobil, spune-i copilului să îl folosească pentru un timp scurt şi numai atunci când are ceva important de discutat. Anunţă-l când are la dispoziţie minute gratuite.

14 APRILIE

Verificarea mesajelor

Cu cât copilul va folosi mai mult telefonul mobil, cu atât se va ataşa mai mult de el, riscând să devină chiar dependent — verifică din două în două minute dacă a primit vreun mesaj sau dacă a pierdut vreun apel.

Deşi este bine să ai telefonul aproape astfel încât ceilalţi să te poată găsi când au nevoie de tine, nu este sănătos să fii tot timpul în contact cu acesta şi îi poate deranja şi pe alţii. De aceea telefoanele au fost create astfel încât să sune şi să vibreze — să ne anunţe dacă se întâmplă ceva, pentru a nu fi nevoiţi să le acordăm mai multă atenţie decât este nevoie.

Pentru a putea ţine evidenţa mesajelor primite, copilul ar trebui să îşi verifice telefonul numai din când în când, eventual din oră în oră, atunci când este acasă sau în oraş cu prietenii. Atunci când ştie că poate să fie căutat de tine sau de altcineva, poate seta telefonul să vibreze (sau să sune, dacă împrejurările îi permit). Nu îl lăsa să acorde atât de multă importanţă telefonului astfel încât acesta să devină ca o altă persoană pe care o ia cu el oriunde s-ar duce.

Exerciţiu

Nu numai copiii pot deveni prea preocupaţi de verificarea mesajelor. Şi adulţii fac acelaşi lucru. Pentru a scăpa de acest imbold şi a petrece mai mult timp împreună cu familia, stabiliţi o seară în care fiecare membru al familiei îşi opreşte telefonul. Petreceţi acest timp împreună!

15 APRILIE

Preluarea unui apel în public

De reţinut: doar pentru că are un telefon mobil nu înseamnă că un copil trebuie să răspundă de fiecare dată când sună! Deşi este plăcut pentru prieteni (şi pentru tine) să poţi vorbi cu el în orice moment, poate fi deranjant pentru cei din jurul lui atunci când răspunde la telefon în compania lor — sau, şi mai rău, în mijlocul unei discuţii. Trebuie să îi respectăm pe cei din jurul nostru la fel de mult ca şi pe cei care ne sună.

Dacă ştii că va trebui să iei legătura cu micuţul în timp ce este în oraş cu prietenii sau la o întâlnire oficială, învaţă-l ce trebuie să facă. Ar trebui să îşi seteze telefonul să vibreze, iar atunci când primeşte apelul, să se scuze faţă de cei prezenţi lângă el şi să preia apelul. Nu trebuie decât să ofere câteva explicaţii şi ceilalţi vor înţelege: „Îmi cer scuze, mama m-a anunţat că mă va suna; trebuie să mă retrag un minut.”

Apoi ar trebui să meargă într-un loc mai retras — o altă cameră, în afara restaurantului — unde conversaţia nu îi va deranja pe ceilalţi. Discuţia trebuie să fie scurtă.

În plus, mesageria vocală este o invenţie extraordinară. Dacă motivul apelului este ceva urgent, apelantul poate lăsa un mesaj pe care copilul îl va primi de îndată ce poate ajunge într-un loc mai retras.

16 APRILIE

Tonul de apel

Scopul tonului de apel la telefoane este simplu: să îţi anunţe copilul când îl caută cineva şi nu să anunţe o cameră plină de oameni că este popular sau care este ultima sa melodie preferată (cum se întâmplă foarte adesea). Telefoanele mobile sunt răspunzătoare pentru o mare parte din poluarea fonică pe care multe persoane nu o apreciază. Deşi poate tu eşti încântat de ideea că îl poţi contacta pe copil în caz de urgenţă, altor persoane nu le va plăcea dacă telefonul acestuia deranjează liniştea sau sună prea tare în public.

Cele mai multe telefoane au trei setări: vibraţii, sonerie şi silenţios (sau oprit). Copilul trebuie să ştie când — şi unde — se potriveşte fiecare dintre ele.

sonerie: În împrejurări în care oamenii vorbesc, vin şi pleacă, precum un mall, un eveniment sportiv sau o ieşire cu prietenii.

vibraţii: Atunci când vrei să poţi lua legătura cu el, dar soneria i-ar deranja pe ceilalţi, precum la o reuniune cu familia unui prieten sau când ia masa la restaurant; de asemenea, atunci când copilul ştie că nu va fi suficient de aproape de telefon pentru a răspunde după primele sunete ale tonului de apel.

silenţios (sau oprit): În timpul oricărui tip de adunare formală, precum nunţile, înmormântările, slujbele religioase sau în locuri liniştite precum sala de clasă, cinematograful sau biblioteca.

17 APRILIE

Apelurile pierdute

Telefoanele mobile ne fac mai accesibili, ceea ce duce la şi mai multe apeluri şi, inevitabil, la pierderea unui număr mare al acestora. Deşi jocurile nesfârşite ale apelurilor pierdute sunt o realitate, ele nu sunt distractive şi ar trebui evitate pe cât posibil. Dacă micuţul are un telefon mobil, ar trebui să ştie regulile (pentru evitarea) mesajelor goale.

Dacă atunci când sună un prieten îi răspunde mesageria vocală, ar trebui să lase un mesaj în care să spună când poate fi contactată pentru a vorbi în viitorul apropiat. Astfel vor creşte şansele ca prietenul să îl poată găsi atunci când sună înapoi. Să spunem că fiica ta pierde un apel, iar când sună înapoi, îi răspunde mesageria vocală. Din nou, este important să lase un mesaj în care să spună când va putea vorbi la telefon. Întotdeauna este mai bine să laşi un mesaj decât să laşi telefonul să înregistreze un apel pierdut. Cealaltă persoană se va întreba dacă motivul apelului era important sau nu, iar jocul acesta al apelurilor pierdute se va diminua.

Mai mult decât atât, telefonul mobil te face responsabil pentru întoarcerea apelurilor pierdute. Copilul ar trebui să fie conştient că dacă posedă un telefon mobil, trebuie să-şi respecte prietenii şi familia întorcându-le apelurile într-un interval rezonabil — şi să nu lase apelurile pierdute să se adune.

18 APRILIE

Nu mesteca în timp ce vorbeşti

Telefoanele mobile au devenit o parte importantă a vieţii şi a activităţilor noastre de zi cu zi, aşa că de ce nu am putea purta conversaţiile telefonice peste tot — la toaletă ori în timp ce mâncăm... nu-i aşa? Deşi s-ar putea să fie convenabil pentru copil să stea de vorbă cu un prieten şi, în acelaşi timp, să mănânce o pungă de chipsuri, va da dovadă de lipsă de respect faţă de cealaltă persoană. Chiar dacă prietenul său nu este deranjat de ronţăit, rudele mai în vârstă şi, într-o zi, colegii săi vor fi — şi se ştie că bunele obiceiuri sunt deprinse de la vârste fragede.

Telefoanele mobile sunt ca nişte mici megafoane, care amplifică zgomotele din apropiere şi le transmit ascultătorului de partea cealaltă. Chiar şi mestecatul uşor se va auzi. Copilul va trebui să aştepte să ia gustarea sau masa după ce va termina conversaţia telefonică. Dacă îl sună cineva în timp ce mănâncă, trebuie să înghită înainte de a răspunde. Apoi, ori va amâna gustarea până va termina conversaţia, ori îi va spune apelantului că va suna înapoi după ce termină de mâncat.

19 APRILIE

Fără telefoane mobile la toaletă

Sunt puţine locurile în care oamenii nu îşi iau cu ei telefoanele mobile. Dar toaleta ar trebui să fie unul dintre ele. Dacă micuţul tău are un telefon mobil, nu ar trebui să poarte o conversaţie la toaletă. Chiar şi toaletele publice sunt locuri intime. Oamenii merg acolo pentru un moment personal, departe de ochii lumii şi nu pentru conversaţie şi interacţiune.

Dacă fiica sau fiul tău vorbește la telefon în baie, dă dovadă de lipsă de respect față de persoana cu care vorbește și față de cei din jur, dacă se află într-o toaletă publică. Persoana de la celălalt capăt nu vrea să audă tot arsenalul de sunete de la baie — trasul apei la toaletă, uscătorul de mâini, ca să nu mai vorbim de sunetele emise de corp. Iar oamenii din toaletă nu vor să audă jumătate din conversație, care cel mai probabil este purtată cu voce tare, pentru a acoperi forfota specifică toaletei. Dacă s-a format o coadă la toaletă, este nepoliticos din partea copilului să îi țină pe loc pe toți ceilalți în timp ce el este ocupat cu telefonul. În plus, este pur și simplu grosolan, nu crezi?

Dacă fata sau băiatul tău se află în mijlocul unei conversații telefonice și trebuie să folosească neapărat toaleta, își poate ruga prietenul să revină cu un apel peste cinci minute și să continue conversația după ce a terminat. Acest lucru este valabil fie că este acasă, fie că se află în public.

20 APRILIE

Întreruperea apelurilor

Una din neplăcerile legate de telefoanele mobile este că din când în când se întrerupe legătura. Unul din interlocutori este lăsat să vorbească în neant („Alo?... Mă auzi?... Acum mă auzi?”) și de multe ori ambele persoane încearcă să o sune pe cealaltă în același timp — blocând apelarea și trimițându-le pe amândouă spre căsuța vocală. Sau ambele persoane așteaptă ca cealaltă să sune. Oricare dintre aceste situații este neplăcută. Înainte să îi dai în folosință un telefon mobil, copilul ar trebuie să cunoască această problemă — și să știe cum să o rezolve atunci când apare în mod inevitabil.

Ar trebui să îi comunice încă de la început celui pe care îl sună că vorbește de pe un telefon mobil, mai ales dacă se află într-o zonă în care semnalul nu este foarte bun. Astfel iritarea va fi mai mică, iar persoana cealaltă va ști că întreruperea conversației nu a fost făcută în mod intenționat.

Atunci când este întrerupt un apel, cel care a sunat este cel care ar trebui să restabilească legătura. Dacă micuțul primește un apel de la mătușa Julie, iar

legătura se întrerupe, ar trebui să aştepte ca aceasta să îl sune din nou. Dacă el este cel care a iniţiat apelul, iar atunci când îşi sună prietenul înapoi dă peste căsuţa vocală, ar trebui să lase pur şi simplu un mesaj în care să îi spună că legătura a fost întreruptă şi să îi ceară prietenului să îl contacteze. Nu este nevoie să sune întruna. Când conexiunea este restabilită, nu este nevoie să dea vina pe cealaltă persoană sau să încerce să afle cine este de vină.

De asemenea, copilul nu trebuie să simuleze niciodată întreruperea legăturii doar pentru a scăpa de o conversaţie telefonică. Este foarte posibil ca prietenul său să îşi dea seama de scamatorie şi să se simtă jignit. Dacă nu vrea să vorbească, este mai bine ca pur şi simplu să lase apelul să fie direcţionat spre mesageria vocală şi îşi poate suna prietenul înapoi într-o perioadă de timp rezonabilă. Sau poate să răspundă, să îi explice că nu este un moment potrivit şi să stabilească o altă oră.

21 APRILIE

Telefoanele mobile în timpul mesei

Tradiţia spune că ora mesei este rezervată pentru conversaţie, pentru savurarea mâncării sau pur şi simplu pentru a fi în compania celor dragi. Telefoanele mobile nu ar trebui permise la masă. În cazul în care copilul insistă că este foarte important să răspundă la un anumit apel — iar tu, cunoscând situaţia, eşti de acord — atunci ar trebui să îl seteze pe vibraţii. Când primeşte apelul, se poate scuza de la masă şi va merge într-o cameră suficient de îndepărtată pentru a nu-i deranja pe ceilalţi, unde va putea avea o scurtă conversaţie.

Trimiterea mesajelor pe sub masă, lăsarea telefonului pe masă pentru a vibra şi a se aprinde de câte ori primeşte un mesaj sau lăsarea soneriei la un volum puternic sunt excluse.

22 APRILIE

Când ar trebui să te sune copilul

Doar pentru că ai un telefon mobil nu-i dă voie copilului să te sune la fiecare sfert de oră atunci când participi la un eveniment sau când te afli în călătorie. În general, o familie utilizează telefoanele mobile pentru comunicarea planurilor şi pentru urgenţe sau poate pentru o scurtă verificare. Dar discuţiile lungi sunt purtate acasă.

Desigur că în caz de urgenţă copilul ar trebui să te sune imediat. Dar dacă nu îşi va suna mama de fiecare dată când nu mai are nimic de ronţăit sau când câinele îşi face nevoile în casă, copilul va dezvolta un simţ sănătos al independenţei. Ar trebui să fie capabil să se ocupe singur de astfel de situaţii.

Dacă nu eşti acasă şi vezi că te sună copilul, vei dori să răspunzi la telefon. Aşa că spune-i cât mai clar când şi în ce circumstanţe te poate suna. Probabil vei dori să ştii că îi este bine, dar nu să te sune de fiecare dată când se ceartă cu fratele pentru nişte nimicuri.

Atunci când laşi copilul cu o bonă, asigură-te că ambii cunosc regulile familiei legate de telefonul mobil.

23 APRILIE

Cât de tare vorbeşti

La un moment dat, toţi am fost puşi în situaţia de a vorbi cu cineva care urlă în telefon şi nu este plăcut. Iar când copiii (care de obicei nu sunt conştienţi de intensitatea vocii lor) primesc un telefon mobil, este cu atât mai important să îşi dea seama cât de tare vorbesc.

Este de la sine înţeles că ar trebui să se scuze şi să se retragă într-un loc liniştit unde să poată vorbi la telefon. Dacă nu are unde merge (să zicem că este în autobuz) şi trebuie să răspundă la telefon, aminteşte-i că nu trebuie să audă acea conversaţie decât el şi persoana care a sunat. Dacă va vorbi tare, nu îi va deranja doar pe cei din jur, ci şi pe interlocutor.

La fel de important este ce spune copilul cât timp vorbește la telefon în public. Sfătuiește-l să fie cât mai discret. Nu toată lumea dorește să audă o parte a conversației sau detalii chicotite despre ultima persoană de care i-a plăcut sau de ce a mers la doctor în dimineața respectivă.

24 APRILIE

Mesajul căsuței vocale

Telefoanele mobile au tot felul de opțiuni care pot fi personalizate: carcase colorate, fotografii pe fundal, tonuri de apel speciale. Iar când copilul primește propriul telefon mobil, va dori probabil să îl facă să îi semene. Acesta poate fi un lucru bun — va avea astfel mai multă grijă de el.

Dar nici nu ar trebui să exagereze — sau să îl facă prea personal — atunci când este vorba despre mesajul căsuței vocale. Chiar dacă majoritatea apelurilor pierdute vor fi de la prieteni care vor aprecia un salut jucăuș, cu timpul va da numărul de telefon și unor potențiali angajatori, care nu vor fi impresionați de cântecul de cincisprezece secunde.

Ajută-l pe copil să își compună un mesaj pentru căsuța vocală urmând următoarele sfaturi:

• Mesajul trebuie să fie scurt și la obiect. Nu trebuie să dureze mai mult de câteva secunde. Asigură-te că numele copilului este rostit clar. Ar putea formula astfel: „Bună, ați sunat la Emma Martin. Îmi pare rău că am pierdut apelul. Dacă îmi lăsați un mesaj, vă voi suna cât mai curând posibil. Vă mulțumesc și vă doresc o zi frumoasă!”

• Fără cântece pentru mesaj. Chiar dacă i se pare amuzant să introducă o parte din cântecul preferat, nu el este cel care îl va asculta. Ceilalți — mai ales cei care sună frecvent — se vor sătura de el.

• Să se gândească înainte la ce va spune. Copilul trebuie să știe dinainte ce va

spune când se va înregistra. Apoi trebuie să vorbească rar, clar și fără să se bâlbâie.

• Să se asigure că este liniște în jur. Copilul ar trebui să aștepte până ce fratele mai mic nu mai plânge ori până când câinele nu mai latră înainte să înregistreze mesajul vocal. Zgomotele de pe fundal îi vor deranja pe cei care sună.

25 APRILIE

Când faci fotografii cu telefonul mobil

Foarte multe telefoane mobile — chiar și modelele simple — au un aparat de fotografiat integrat. Dacă și telefonul copilului tău are această facilitate, următoarele sfaturi îl vor ajuta să știe când și cum să facă fotografii.

Nu tuturor le place să fie fotografiați și foarte multe persoane cred că astfel li se invadează intimitatea. Copilul trebuie să ceară permisiunea înainte de a fotografia pe cineva, fie că este vorba despre un verișor care poartă un pulover frumos, fie un străin oarecare de pe stradă care i se pare drăguț. Este frustrant să fii fotografiat fără să ți se ceară voie — ne întrebăm de ce am fost fotografiați și pentru ce va fi folosită fotografia. Când copilul cere voie pentru a face o poză, poate să ofere și o scurtă explicație prin care să argumenteze motivul atunci când acesta nu este evident.

Totodată, se cuvine să ceară permisiunea și înainte de a da fotografia altcuiva sau înainte de a o posta pe o rețea de socializare. Dacă este vorba despre o fotografie care prietenului nu îi place, cel mai probabil nu va dori să o răspândească.

Chiar dacă poți face fotografii cu telefonul fără să fii auzit nu înseamnă că este permis să scoți telefonul și să fotografiezi oriunde și oricând. În locurile unde telefoanele mobile nu sunt permise — ceremonii, la teatru, în biserică — acestea nu pot fi utilizate în niciun fel. Și chiar dacă are voie să folosească telefonul — și să facă fotografii cu el — ar trebuie să limiteze acest lucru cât mai mult cu putință. Poate fi deranjant pentru ceilalți să audă încontinuu sunetul din momentul captării imaginii.

26 APRILIE

Scrierea mesajelor

Poate că lucrul care amenință cel mai mult ordinea socială după tonurile de apel zgomotoase ale unui telefon este scrierea mesajelor.

Aceste mici mesaje par inofensive, pot fi trimise fără niciun fel de zgomot și, fără îndoială, sunt utile: cel mai bine sunt folosite între prieteni sau familie atunci când se stabilesc ultimele detalii ale unui plan; pentru a trimite rapid o informație; pentru a saluta sau încuraja pe cineva; sau pentru a transmite un mesaj atunci când o conversație ar deranja — într-o librărie, într-un loc unde e liniște sau într-o sală de așteptare.

Dar ritmul scrierii mesajelor poate scăpa de sub control, mai ales în cazul adolescenților, despre care se știe că pot purta conversații lungi fără nicio pauză și își pot scrie neîncetat.

În cazul în care copilul tău are un telefon mobil și i se permite să trimită mesaje, ar trebui să decidă cui îi va acorda atenția sa, iar apoi să se concentreze numai pe acea persoană. Dacă se află în oraș cu un grup de prieteni sau la un eveniment în familie, a ales să fie în acea companie și ar trebui să fie numai acolo. Nimeni nu vrea să fie în preajma cuiva care este la fel de atent la o înșiruire de mesaje pe cât este de atent la persoanele din jur. Chiar dacă fiica ta este atât de pricepută la scrierea mesajelor, încât poate scrie unul în timp cu mâna în poșetă în timp ce poartă o conversație, ceilalți vor sesiza și se vor simți jigniți.

Cele mai multe mesaje dintre cele pe care copilul le va primi vor fi de tip conversațional și distractive (cu alte cuvinte: pot să aștepte). Când se află în compania altor persoane, poate să aștepte până va verifica mesajele.

Este indicat să stabilești și un număr de mesaje pe care le poate trimite pe parcursul unei luni. Mesajele în plus pot încărca factura, lucru pe care copilul poate că nu îl conștientizează.

27 APRILIE

Mai întâi cere voie

Deşi copilului îi va fi greu să creadă, nu toată lumea foloseşte mesajele scrise. Chiar dacă bunicul are telefon mobil, cel mai probabil îl va folosi ca pe un telefon obişnuit — în scopul de a apela pe cineva — şi nu pentru a se juca, pentru a naviga pe internet sau pentru a purta conversaţii întregi prin mesaje scrise, aşa cum sunt obişnuiţi tinerii.

Înainte de a trimite mesaje scrise, ar trebui să întrebe dacă persoana respectivă le foloseşte. În plus, doar pentru că cineva are un telefon mobil nu înseamnă că acesta are şi opţiunea de a trimite mesaje. În vreme ce unii prieteni vor să folosească mesajele pentru a purta conversaţii despre planurile de weekend sau ultimele rezultate sportive, alţii poate că nu vor acelaşi lucru. Poate că unii prieteni nu pot trimite prea multe mesaje (sau deloc) sau părinţii încă nu le-au dat voie să folosească opţiunea (poate fi vorba şi despre o pedeapsă temporară). Sau în cazul bunicului care nu foloseşte mesajele scrise, acesta poate fi derutat dacă va vedea că îi apare un mesaj pe ecran şi nu va şti cum să răspundă sau să scape de el.

Pur şi simplu, copilul ar trebui să întrebe înainte dacă persoana vizată foloseşte mesajele scrise şi dacă este o modalitate bună de a ţine legătura. În cazul în care vreunul dintre prieteni nu poate trimite prea multe mesaje sau nu apreciază conversaţiile scrise, copilul ar trebui să fie cât mai sumar în mesajele pe care le trimite, să se gândească la ce trebuie să comunice şi să trimită întreaga informaţie odată — şi nu patru mesaje cu frânturi de informaţii.

Unele aplicaţii de pe telefoanele mobile permit trimiterea mesajelor fără niciun fel de costuri, precum Google chat. Spune-i copilului dacă poate folosi această alternativă în cazul în care este obişnuit să trimită mai multe mesaje pe zi.

28 APRILIE

Cum să nu greşeşti destinaţia unui mesaj

Mulți dintre noi știm senzația care ne copleșește în momentul în care trimitem un mesaj către un destinatar greșit. Uneori astfel de incidente sunt inofensive, iar alteori pot duce la momente cu adevărat stânjenitoare sau chiar pot afecta o relație. Atunci când scrie un mesaj, copilul poate greși cu ușurință: mesajele sunt scurte, de cele mai multe ori sunt lucruri care îi trec prin minte, sunt compuse și trimise la repezeală și adesea menite să amuze.

În plus, uneori, mesajele scrise sunt pline de cuvinte prescurtate și scrise greșit, modificate de funcția de autocorectare a telefonului sau sunt scrise în grabă. Copiii, care au de mici o putere de concentrare și atenție la detalii, ar trebui să învețe cum să evite mesajele trimise greșit.

Împărtășește-i următoarele sfaturi pentru a-l ajuta să trimită mesaje corecte:

• Să citească încă o dată înainte de a trimite mesajul. La fel ca atunci când face modificări înainte de a arăta ceva profesorului sau colegilor, ar trebui să revizuiască mesajul. Astfel, greșelile vor fi eliminate și va putea să verifice ce și cui este trimis.

• Să salveze în agenda telefonică numele întregi și nu numai prenumele sau poreclele. Astfel nu va încurca prietenii care au același nume. Dacă telefonul permite atașarea unei fotografii la numele persoanei de contact, ar putea fi o idee bună folosirea acestei opțiuni — este o modalitate în plus de a confirma destinația mesajului.

• Să evite lucrurile care i-ar putea distrage atenția. Încurajează-ți copilul să nu facă și alte lucruri în timp ce scrie un mesaj. Atunci când trebuie să trimită un mesaj, trebuie să înceteze orice activitate și să se concentreze asupra a ceea ce vrea să spună, să tasteze cu grijă, să recitească și abia apoi să trimită.

Dacă va trimite mesajele așa cum trebuie încă de la început — nu pe sub masă, cu mâna în poșetă sau când se află în compania altora — șansele ca mesajul să fie scris corect și să ajungă la destinatar sunt mult mai mari. De asemenea, amintește-i că atunci când trimite mesaje scrise nu are nicio garanție că ele vor

rămâne confidenţiale. Chiar şi atunci când sunt trimise cui trebuie, mesajele pot fi date mai departe sau pot fi văzute de oricine intră în posesia telefonului. Nu ar trebui să scrie nimic din ce nu i-ar spune persoanei respective faţă în faţă.

29 APRILIE

Când mesajul este trimis cui nu trebuie

Oricât de atent ar fi cu telefonul mobil, sunt şanse destul de mari ca, mai devreme sau mai târziu, copilul să trimită un mesaj greşit. Fie că mesajul este inofensiv sau transmite ceva care poate răni, pentru a evita confuzia şi sentimentele rănite, cel mai bine este să clarifice lucrurile. Astfel, data viitoare când copilul se va întâlni cu persoana în cauză nu va fi o situaţie stânjenitoare.

Dacă mesajele conţin câteva detalii fără prea mare importanţă sau simple gânduri despre cel mai recent joc video, copilul poate trimite prietenului un mesaj simplu precum: „Bună, Luke! Îmi cer scuze. Am vrut să trimit mesajul altcuiva. Sper să ne vedem în curând!”

Dar este posibil ca mesajul să conţină ceva la adresa celui care l-a primit sau la adresa unei cunoştinţe comune. În cazul acesta, copilul trebuie să se străduiască să rezolve situaţia imediat. În funcţie de detaliile neînţelegerii, ar fi mai bine să îl / o sune sau să îi vorbească personal pentru a-i explica ce s-a întâmplat şi să îşi ceară iertare.

Cu toate că mesajele trimise greşit pot părea inofensive, atunci când copilul nu îşi dă seama de greşeală, pot apărea tensiuni în relaţia directă cu persoana respectivă.

30 APRILIE

Când să nu trimiţi mesaje

Există unele situații — fie foarte importante, formale sau pur și simplu nu se cuvine — în care trimiterea unui mesaj scris nu este acceptabilă:

• Atunci când cunoaște pe cineva.

• Când invită pe cineva în oraș.

• Când începe să cunoască pe cineva în primele etape ale unei relații sau atunci când devine principala formă de comunicare într-o relație.

• Când se desparte de cineva.

• Când trimite o invitație.

• Când se adresează unui adult, cu excepția cazului în care s-a stabilit de comun acord că mesajele scrise pot fi folosite pentru a comunica.

• Pentru a da vești proaste — sau foarte bune. Astfel de schimburi de informații importante ar trebuie rezervate pentru discuțiile față în față sau cel puțin la telefon atunci când aceasta este singura opțiune.

• Pentru a amâna o întâlnire în ultima clipă. Pentru astfel de situații este indicat să dea un telefon.

• Pentru a contacta un angajator — chiar dacă este vorba de șeful copilului de la restaurantul fast-food din cartier.

1 MAI

Ai grijă cum vorbești

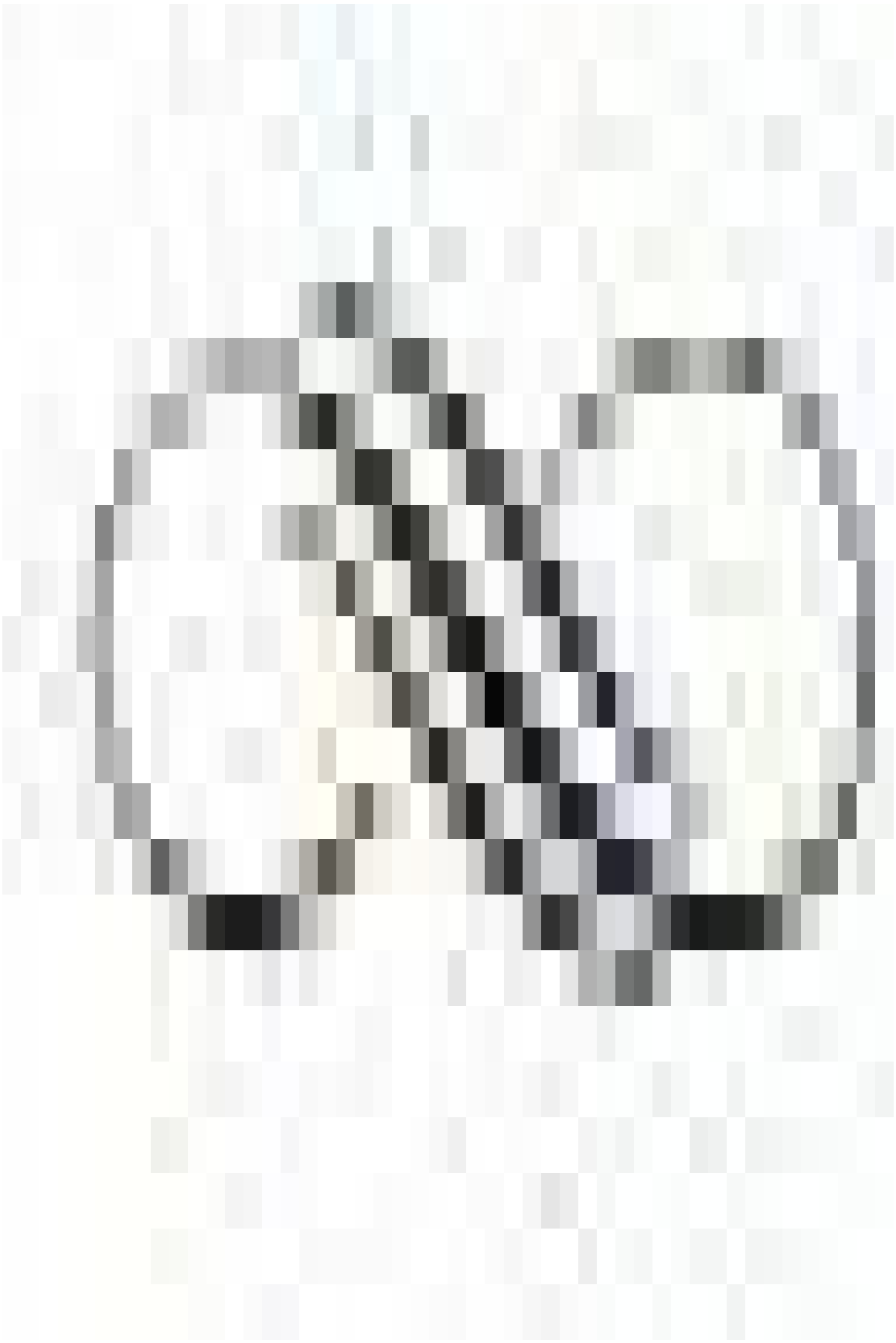
Spre deosebire de conversațiile față în față sau de convorbirile telefonice, prin

mesajele scrise nu se pot transmite prea uşor emoţiile. Nu există contact vizual. Nu există niciun limbaj al trupului care să ajute la transmiterea mesajului şi nici intonaţie pentru a arăta starea de spirit. Astfel pot apărea interpretări greşite şi confuzie. Sarcasmul sau alte glume îşi vor pierde din farmec atunci când sunt transmise prin mesaje scrise. Iar mesajele incomplete care nu oferă suficiente informaţii îl pot irita pe cel care le primeşte.

Cea mai bună metodă prin care copilul poate evita aceste întâmplări nefericite este să fie sincer şi clar în exprimare atunci când trimite mesaje. Ar trebuie să fie direct şi să spună ce gândeşte — nici mai mult, nici mai puţin. Mesajele care nu dau suficientă informaţie pot crea confuzie şi vor necesita un alt rând de mesaje pentru clarificări (şi poate nu toţi prietenii lui au mesaje nelimitate lunar aşa cum are el). De exemplu, să spunem că fiica ta primeşte un mesaj de la o prietenă în care este întrebată dacă vrea să se întâlnească la ea acasă sau într-un parc din apropiere. Apoi fiica ta răspunde: „Da, ne vedem acolo!” Ei bine, unde este „acolo”? Acasă sau în parc? Răspunsul „Da, ne vedem în parc peste 20 de minute!” este mai clar.

Pe de altă parte, mesajele care continuă la nesfârşit sunt inutile, scopul mesajelor este de a comunica mai eficient. Dacă ceea ce ai de spus ocupă mai mult decât cele 160 de caractere pe care le ai la dispoziţie (sau câte cuvinte îţi permite telefonul pentru fiecare mesaj), cel mai bine este să dai un telefon sau să trimiţi un e-mail. Cu toţii avem câte un prieten care foloseşte mesajele la fel cum utilizează e-mailul — trimite mai multe mesaje odată şi vorbeşte despre mai multe lucruri — şi poate fi greu să ţii pasul.

Mai multe despre tehnologia digitală



2 MAI

Se aplică aceleaşi reguli

În lumea tehnologiei, mereu apare vreun nou produs sau este anunţată o nouă generaţie de aparatură. Comunicarea digitală devine din ce în ce mai rapidă. Copiii folosesc tehnologia de la vârste tot mai mici — iar unii dintre ei pot fi chiar mai pricepuţi decât părinţii lor. Cum se răsfrânge acest lucru asupra etichetei? Trebuie să reinventăm roata de la căruţă?

Din fericire, răspunsul este nu. Tu şi copilul trebuie să ştiţi că aceleaşi reguli de bază ale curtoaziei şi ale respectului pentru ceilalţi se aplică şi aici; oricum ai comunica (fie că este persoana din faţa ta sau cea cu care vorbeşti la telefon), acordă-i acelei persoane atenţie sută la sută; răspunde-le celorlalţi într-o perioadă de timp rezonabilă atunci când te caută; gândeşte-te întotdeauna la modul în care telefonul sau iPodul tău îi afectează pe cei din jur.

De fapt, o parte a problemei este să crezi că de fiecare dată când apare un nou tip de tehnologie trebuie să aplici alte reguli — şi că cele vechi nu mai sunt valabile. Desigur, va trebui să vorbim despre cum principiile vechi pot fi folosite într-un alt mod, dar când copilul începe să trimită e-mailuri şi are propriul telefon mobil sau mp3 player, trebuie să fii sigur de un singur lucru: cei cu care interacţionează copilul prin metode digitale sunt oameni reali. Merită acelaşi respect şi aceeaşi consideraţie care li s-ar acorda într-o conversaţie faţă în faţă.

3 MAI

Nu-i bombarda pe ceilalţi cu mesaje

O greşeală frecventă a celor împătimiţi de noua tehnologie este să comunice atât de mult, încât ajung să îi epuizeze pe cei cărora li se adresează. Poate şi copilul

tău se numără printre cei adânc înrădăcinați în tehnologie, care dau importanță fiecărui sunet sau vibrație produse de telefon. Dacă acesta este cazul copilului tău, trebuie să învețe să folosească noua tehnologie cu măsură.

Copilul trebuie să știe că nu este nevoie să lase un mesaj vocal, să trimită un mesaj scris și un e-mail pentru a transmite aceeași informație; este suficientă doar una dintre variante. Apoi ar trebui să aștepte răbdător până primește un răspuns. O astfel de insistență îl va face să pară disperat; în plus, este nepoliticos față de cel care le primește. Nimănui nu îi place să fie agasat ca și cum nu ar fi în stare să răspundă într-un timp rezonabil. O astfel de atitudine îl va îndepărta pe cel care o suportă și va îngreuna comunicarea.

Dacă există un motiv întemeiat să crezi că mesajul inițial nu a fost primit (se poate întâmpla ca un prieten care de obicei răspunde prompt să nu dea niciun semn timp de două zile), atunci poți trimite un nou mesaj. Dar nu este acceptabil să trimiți în același timp același mesaj pe mai multe căi de comunicare.

4 MAI

Limba și gramatica

De foarte multe ori, limba își pierde din formă și frumusețe atunci când este transpusă din limbajul standard în cel prescurtat, folosit pe internet: „să vorbim” devine „sa vb”, „acasă” devine „aks” sau bine, „bn” — probabil le cunoști deja. Dar este mult mai ușor și mai rapid să tai din cuvinte și litere, nu?

Cu toate că mesajele digitale — e-mail, mesaj scris, postare Facebook — sunt mai rapide și mai eficiente decât alternativa scrisă de mână, asta nu înseamnă că pot fi acceptate greșeli de gramatică sau cuvinte necugetate.

Copilul trebuie să știe că regulile de gramatică pe care le-a învățat la școală se aplică de fiecare dată când pune stiloul pe hârtie sau degetele pe tastatură, fie că mesajul este transmis prin internetul de mare viteză sau prin poșta clasică. Dacă folosește ambele tipuri de limbaj, copilul riscă să scrie și alte tipuri de mesaje la fel de neglijent — teme pentru școală, bilete de mulțumire. Învață-l acest lucru

de mic, iar mai târziu profesorii și angajatorii lui îți vor mulțumi.

5 MAI

Mesageria instant

Multe programe on-line au și opțiunea „live chat” sau mesagerie instant care îți permite să „vorbești” cu cineva on-line — în timp real. (Google oferă Google Talk și Google Chat; Facebook oferă Facebook Chat.) Modalitatea de funcționare este simplă: ambele părți scriu comentarii, unul către celălalt, care apar în timp real într-o fereastră de pe ecran. Atunci când tastezi, acest lucru apare în fereastră; când interlocutorul răspunde, comentariul lui apare după al tău. Încurajează-l pe copil să urmeze următoarele sfaturi, iar prietenii săi vor dori să vorbească în continuare cu el on-line:

• Să nu vorbească cu oameni pe care nu îi cunoaște sau pe care de-abia i-a cunoscut. Mesageria instant este potrivită între prietenii apropiați.

• Să nu înceapă atât de multe conversații încât să nu mai poată ține pasul cu ce se discută. În niciun caz să nu trimită un mesaj destinat iubitului unei rude mai în vârstă.

• Dacă cealaltă persoană nu îi cunoaște tipul de umor, este mai bine să fie direct în exprimare și să nu folosească limbaj cu dublu sens. Astfel nu vor apărea interpretări greșite.

• Să nu uite că unele persoane salvează conversațiile instant — așadar să fie respectuos și prietenos. Conversațiile care implică stări emoționale, certuri sau bârfe pot fi salvate și distribuite mai târziu.

• Să nu uite de gramatică și de punctuație și să nu folosească excesiv abrevieri precum „LOL” (laugh out loud — râs în hohote), „BRB” (be right back — mă întorc imediat), și „BTW” (by the way — apropo). Să tasteze cu grijă astfel încât mesajul să nu fie plin de greșeli și, deci, ininteligibil.

• Dacă nu are timp să converseze, mai bine nu se conectează. Astfel va evita ca alte persoane să înceapă o conversaţie cu el şi să descopere că vorbesc de fapt cu un cursor pe un ecran gol. Să afișeze un mesaj că este plecat dacă se întoarce într-un interval rezonabil — dar să nu păstreze acest mesaj timp de mai multe zile la rând.

• Dacă se află în mijlocul mai multor conversaţii şi trebuie să se deconecteze, trebuie să îi anunțe pe cei cu care vorbește înainte de a pleca. Să spună dacă va fi plecat pentru numai cinci minute sau pentru tot restul zilei. Să nu rişte ca ceilalţi să interpreteze lipsa sa de reacţie ca o legătură cu ceva din cele spuse de ei.

• Dacă îi scrie cuiva care nu răspunde, să nu îl bombardeze cu întrebări şi comentarii. Vor fi copleşiţi şi se vor enerva dacă atunci când se întorc la calculator vor găsi zeci de comentarii la rând.

6 MAI

Diferenţa între generaţii

Cel mai probabil, copilul tău va creşte înconjurat de tehnologia de mare viteză şi mesageria digitală mai prezentă ca niciodată şi este posibil ca bunicii copiilor tăi (sau chiar tu) să se lupte să țină pasul. Acest lucru poate duce la o fisură în comunicare care adâncește ruptura dintre generații.

Copilul trebuie să poată înțelege şi să comunice cu persoanele mai în vârstă, dar pentru a face acest lucru este foarte important să îşi dea seama că tehnologia este un sprijin în comunicare, dar nu singura modalitate de a comunica. Ajută-ţi copilul să vadă lumea așa cum a fost odată. Poate i-o poți explica din perspectiva bunicului când acesta era de vârsta lui: fără telefoane mobile, computere sau internet. Oamenii socializau în oraș şi nu pe internet, puneau timbre pe mesaje şi nu le tastau. Erau mult mai rezervați, iar comunicarea se realiza mai încet.

Unii bunici acceptă provocarea noii tehnologii, alţii nu vor să aibă de-a face cu ea. Dacă bunicii copilului tău folosesc aceste căi moderne de comunicare, ajută-l pe copil să înțeleagă că poate nu le folosesc la fel ca el: poate îşi verifică e-

mailul o dată sau de două ori pe săptămână și nu de două ori pe zi, sau au un telefon mobil, dar nu folosesc mesageria scrisă. Și cel mai important, poate aleg o modalitate mai retrasă de a transmite mesajele — un e-mail în loc de o postare pe Facebook, de exemplu. Dacă micuțul este conștient de aceste diferențe, îi va putea respecta pe cei care sunt mai în vârstă decât el și va putea comunica cu ei mai ușor.

Exerciţiu

Încurajează-ți copilul să poarte o discuție cu bunicii săi despre cum folosesc aceștia tehnologia. Folosesc e-mailul? Ce părere au despre acest sistem? Înțeleg ce este mesageria scrisă? Dacă le place să trimită e-mailuri, încurajează-ți copilul să le trimită un astfel de mesaj din când în când. Dacă au telefoane mobile, spune-i copilului să îi apeleze uneori. (Poate sunt dispuși să-și lase nepotul să-i învețe cum să trimită mesaje scrise.)

7 MAI

Cunoaşte-ţi aparatul înainte de a-l folosi

Sunt atâtea lucruri pe care le poți face cu un gadget! Tehnologia este din ce în ce mai inteligentă și mai complexă — câteodată pare mai inteligentă și decât noi. Întrucât multe dintre aparatele noastre digitale ne ajută să comunicăm cu ceilalți, faptul că un copil știe sau nu să folosească telefonul mobil sau computerul nu îl va afecta numai pe el, ci și pe cel cu care comunică. Mesajele scrise pe jumătate sau apelurile greșite pot duce la confuzii și iritare. Așa că înainte să îi încredințezi un telefon mobil, un computer sau vreun alt aparat, asigură-te că știe cum să îl folosească.

Asta înseamnă că cel mai probabil va trebui să te familiarizezi și tu mai întâi cu instrucțiunile aparatului pentru ca apoi să îi prezinți copilului gama variată de funcții de care dispune. Sau dacă acesta este foarte pasionat de tehnologie și are putere de concentrare, dă-i manualul de instrucțiuni. În ceea ce privește

telefoanele mobile, este indicat să îi încredinţezi la început un model simplu, fără pretenţii, cu un meniu uşor de utilizat (cu alte cuvinte, scoate din calcul modelele de smartphone cu cameră video integrată şi acces la internet şi alege un model care pur şi simplu trimite şi primeşte apeluri şi mesaje scrise). Sau oferă-i o perioadă de probă în care are voie să îi contacteze doar pe membrii familiei. Ai putea chiar să echipezi fiecare membru al familiei cu acelaşi tip de telefon sau să folosiţi la comun unele aparate — aşa îţi vei face o idee despre modul de funcţionare.

Cel care deţine controlul trebuie să fie copilul şi nu aparatul.

8 MAI

Întreabă cum ar trebui să iei legătura cu cineva

Unii oameni îşi iau telefoanele cu ei peste tot şi verifică apelurile pierdute sau mesajele la fel de des precum apar pauzele de publicitate în timpul emisiunii preferate; altora nu le place să poată fi atât de des contactaţi. În plus, doar pentru că cineva are telefon mobil nu înseamnă că le face plăcere să comunice prin mesaje. Şi doar pentru că cineva are un computer nu înseamnă că e-mailul este modalitatea preferată de comunicare.

Cu toţii avem preferinţele noastre atunci când vine vorba despre tehnologie şi intimitate.

Cu toate că trăim într-o epocă modernă şi avem anumite aşteptări în ceea ce priveşte accesibilitatea, copilul trebuie să înveţe să respecte intimitatea celorlalţi, căci nu toată lumea doreşte să fie „conectată” în permanenţă.

În primul rând, poate întreba pe fiecare cum doreşte să fie contactat şi la ce ore. Îi poate întreba pe prieteni sau pe membrii familiei dacă preferă un apel telefonic sau un e-mail, un mesaj pe telefon sau unul pe Facebook; dacă după ora 17:00 doresc să fie sunaţi acasă sau pe telefonul mobil; dacă preferă să stabilească prin e-mail sau printr-un mesaj pe telefon cu ce maşină vor merge la meciul de fotbal de a doua zi etc.

De asemenea, în funcție de modul în care el este contactat, își poate face o părere despre modalitatea de comunicare pe care o preferă persoana respectivă.

9 MAI

Alegerea celei mai bune căi de comunicare

Când copilul primește un apel telefonic, este în regulă să răspundă printr-un mesaj scris? Dacă primește un mesaj scris de mână în cutia poștală, poate răspunde printr-un e-mail? Lumea modernă ne oferă o multitudine de posibilități de a transmite un mesaj — e-mail, mesaj scris, postare Facebook, mesagerie instant... și lista poate continua.

Deși poate fi tentant să alegi varianta cea mai rapidă (și mai modernă), încurajează-ți copilul să se gândească în primul rând la cel care va primi mesajul — și dacă răspunde la un mesaj — la modul în care a fost trimis mesajul inițial. Răspunsul ar trebui să fie pe măsura efortului depus pentru trimiterea celui dintâi.

Acest lucru înseamnă că dacă bunicul trimite pentru ziua nepotului o scrisoare de două pagini scrisă de mână împreună cu un mic cadou și prin intermediul vechiului serviciu poștal, se cuvine ca și copilul să îi trimită o scrisoare de mulțumire scrisă de mână și nu un e-mail. În mod similar, dacă prietenul copilului îi trimite un mesaj în care îi spune că este pedepsit și nu va veni la antrenamentul de fotbal, este mai bine ca și copilul tău să îi trimită un mesaj de confirmare, iar nu să dea un telefon (riscând să-l facă pe celălalt să nu respecte regulile pedepsei).

Indiferent de modalitatea de trimitere a mesajului, întotdeauna este politicos să răspunzi — sau cel puțini să confirmi primirea lui — mai ales în această eră a tehnologiei când mesajele se pot pierde în eterul digital. Nu se cuvine să îl lași pe celălalt să se întrebe dacă ai primit sau nu informația.

10 MAI

Folosirea unui aparat portabil de ascultat muzică

Dacă copilul tău are un iPod sau un mp3 player, poate fi tentat să poarte tot timpul căştile la urechi. La urma urmei, de ce să nu treci prin viaţă pe ritmul propriei coloane sonore? Deşi pasiunea copilului pentru muzică poate fi un lucru foarte bun, nu se cuvine să fie atât de absorbit de cântecele de pe iPod, încât să nu observe că bunicul a venit în vizită şi că acesta încearcă să îi pună o întrebare.

Doar pentru că ascultatul muzicii în căşti pare o activitate personală şi intimă nu înseamnă că ceilalţi nu sunt afectaţi. Dacă cineva doreşte sau trebuie să interacţioneze cu fiica sau fiul tău, poate fi deranjat de lipsa sa de atenţie. Iar dacă are muzica dată prea tare, perturbă liniştea. În consecinţă, sunt momente în care iPodul trebuie lăsat deoparte.

• Când copilul se află la orice tip de adunare formală: nunţi, înmormântări, ceremonii religioase.

• Atunci când interacţionează cu cei din jur: la cantină, în sala de clasă, după orele de la şcoală.

• Când ai oaspeţi acasă.

• În locurile publice, unde trebuie să interacţioneze foarte mult — restaurante şi magazine.

• La serviciu (chiar dacă nu are de lucru).

Pe de altă parte, iată şi câteva momente în care poate să asculte muzică:

• Când călătoreşte: excursii cu maşina familiei, în autobuz, după decolarea avionului.

• În sala de aşteptare a medicului sau la dentist.

• În timp ce îşi face temele (cu condiţia să nu îi distragă atenţia).

• Acasă când nu ai nevoie de atenţia lui.

11 MAI

Cât de tare să asculţi muzică în căşti

Cu toţii ne-am aflat într-un loc public liniştit — o sală de aşteptare, în tren — şi cineva are un mp3 player dat suficient de tare încât să nu mai fie un aparat de muzică personal. Acel zumzet metalic poate fi la fel de deranjant ca şi când persoana respectivă ar avea o boxă pe umăr şi cântă la volum maxim. Aproape la fel.

Atunci când copilul tău foloseşte un mp3 player, nimeni nu ar trebui să îi poată auzi muzica. Pe lângă faptul că este deranjant pentru ceilalţi, ascultatul muzicii în căşti vreme îndelungată şi la volum mare poate dăuna auzului.

Încurajează-ţi copilul să ţină volumul la mai puţin din jumătatea capacităţii, ceea ce ar trebui să fie suficient de tare pentru a putea auzi — el, nu şi ceilalţi. Dacă muzica pe care o ascultă îl face să bată ritmul sau să danseze (sau, mai rău, să bată tobele în aer), ceilalţi ar putea fi deranjaţi de acest avânt al său. Trebuie să fie în permanenţă conştient de locul în care se află; doar pentru că îşi pune căştile nu înseamnă că lumea exterioară nu mai există.

12 MAI

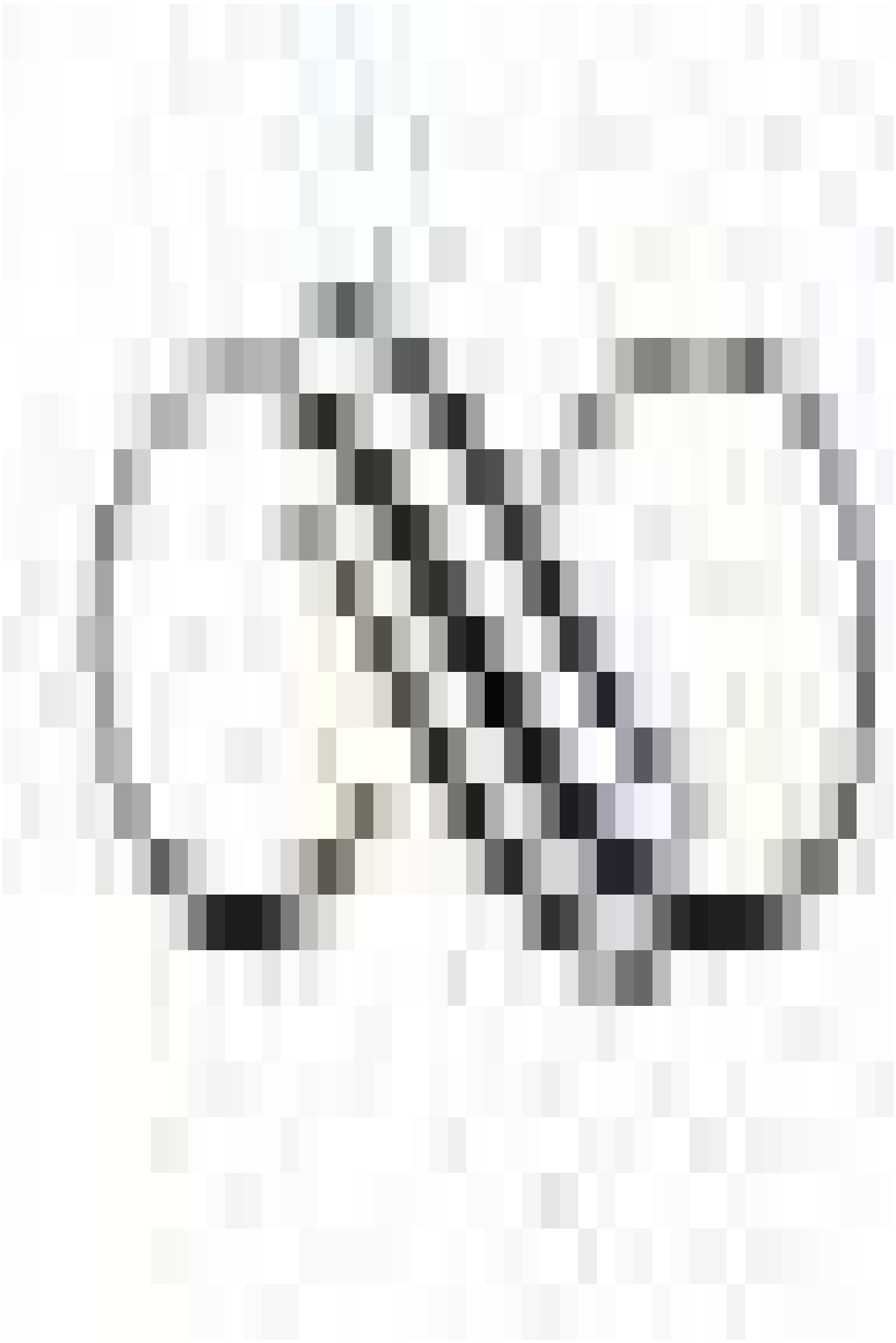
Când te întâlneşti cu cineva

Când copilul are căştile la urechi şi se întâlneşte cu cineva, trebuie să şi le dea

jos atunci când vorbește cu persoana respectivă. Dacă le lasă în urechi, e ca și cum și-ar lipi un afiș pe piept pe care scrie: „Nu pot vorbi.” Iar dacă una dintre căști este lăsată în ureche transmite faptul că speră ca acea conversație să nu țină prea mult sau că persoana respectivă nu merită tot timpul și atenția sa — cu alte cuvinte, că ar prefera să asculte muzică.

Fie că se întâlnește cu vânzătorul de la alimentară sau cu mama prietenului său atunci când se întoarce de la școală, în ambele situații este nevoie de o comunicare politicoasă. Se cuvine să își scoată ambele căști — sau chiar să își pună aparatul în ghiozdan — pentru a transmite faptul că îi acordă întreaga atenție persoanei respective.

Facebook, MySpace, Twitter



13 MAI

Mania socializării on-line

În ultimul deceniu, numărul site-urilor de socializare a crescut foarte mult, iar acum oameni de toate vârstele — de la adolescenţi la bunici — socializează on-line: postează pe Twitter, au bloguri, „se împrietenesc”, se caută etc. Nu numai că există un nou limbaj pentru navigare, dar a apărut şi un nou motiv de a purta o conversaţie cu copilul — despre cum să cunoască media socială.

Dar mai întâi trebuie stabilit la ce vârstă ar trebui să înceapă copiii să folosească media socială. Pentru început, cele mai multe site-uri au o restricţie de vârstă (utilizatorii Facebook şi MySpace trebuie să aibă cel puţin treisprezece ani). Dacă fiica sau fiul tău este suficient de mare după standardele site-urilor, atunci trebuie să te gândeşti la abilităţile sale de socializare. Sunt dezvoltate? Putem naviga on-line în siguranţă şi cu suficientă maturitate? Are câteva prietenii şi relaţii strânse în afara casei? Dacă da, atunci poate fi o perioadă bună pentru a se bucura de distracţia oferită de media socială.

Cel mai important este să înţeleagă că este o extensie a vieţii reale. Aceste interacţiuni ar trebui să fie complementare relaţiilor pe care le are şi nu să o îndepărteze de el — în niciun caz să înlocuiască integral conversaţiile faţă în faţă. Copilul trebuie să se gândească în permanenţă la modul în care comportamentul său on-line îi afectează relaţiile offline cu persoana respectivă. Site-urile de socializare vin şi pleacă, iar popularitatea de care se bucură un anumit site se va estompa şi va dispărea, dar prieteniile adevărate şi comunitatea vor rămâne pentru totdeauna.

Dacă ai pus bazele unei bune conduite în educaţia copilului, atunci ia aminte: nu trebuie să reinventezi roata de la căruţă doar pentru a-ţi învăţa copilul să se poarte frumos on-line. Aceleaşi principii de încredere rămân valabile.

14 MAI

Cum să te aperi în media socială

Unul dintre motivele pentru care site-urile de socializare sunt atât de populare este că le oferă adolescenţilor gustul celebrităţii — o şansă să se dezvolte şi să experimenteze, o identitate în faţa unui public on-line. Fără nicio îndoială, există şi aspecte pozitive. Dar acea dorinţă naturală de exprimare ar trebui să fie însoţită de câteva îndrumări despre cum să navighezi în siguranţă pe aceste site-uri. Publicul on-line nu este întotdeauna de încredere, iar uneori, oamenii nu sunt ceea ce pretind. Cu toate că site-urile precum Facebook şi MySpace supraveghează conţinutul, nu există niciun filtru perfect care să prevină orice conţinut care poate fi neadecvat.

Iată câteva sfaturi care te vor ajuta să îţi ţii copilul în siguranţă:

• Sfătuieşte-l să lege relaţii on-line numai cu oameni pe care îi cunoaşte şi în care are încredere în viaţa reală, aceia cu care are deja o anumită relaţie. (Prietenul verişorului său pe care l-a cunoscut în treacăt la petrecerea de vineri seara poate fi de încredere.) Poate foarte bine să refuze prietenii cu oamenii pe care nu îi cunoaşte.

• Citeşte cu atenţie setările personale de pe site-urile pe care le foloseşte copilul. Ajută-l să aleagă opţiunile cele mai bune. Setările precum „numai pentru prieteni” sunt cele mai indicate.

• Ajută-l să aleagă o parolă puternică (care are de obicei cel puţin opt caractere, inclusiv numere sau caractere speciale).

• Aminteşte-i să nu publice niciun fel de informaţie personală la profil — adresa de acasă, numărul de telefon sau detalii concrete despre planurile de weekend. De asemenea, ar trebui să evite fotografiile care oferă prea multe detalii despre împrejurimile sale.

• Încurajează-l să te anunţe dacă cineva îl deranjează sau îl agresează cu mesaje nedorite sau chiar jignitoare. Atunci ar trebui să raportezi imediat problema administratorilor site-ului sau autorităţilor.

15 MAI

Nu intra în detalii personale

Site-urile de socializare sunt o lume în care totul se distribuie: planuri de distracţie, comentarii şi orice de la ce conţine masa de prânz până la ce a făcut câinele, gânduri care îţi trec prin minte acum. În acest flux de mesaje, ies la suprafaţă gânduri şi sentimente foarte personale, care îşi fac loc în acele spaţii publice virtuale precum Facebook, MySpace ori Twitter. Deşi tehnologia îi permite copilului să ţină legătura cu prietenii săi, apare şi o oarecare ruptură sau distanţare. Protejat fiind de ecranul calculatorului ori de telefon, poate fi tentat să spună anumite lucruri pe care nu le-ar spune persoanei respective faţă în faţă. Alteori, suntem tentaţi să spunem prea mult.

O parte din gândurile copilului pot fi împărtăşite celor din mediul on-line, dar o altă parte nu ar trebui. Dacă postează ceva pe un site de socializare, trebuie să ia în considerare că nu numai prietenii cei mai buni vor fi cei care vor citi. Ar trebui să se ferească să ofere prea multe informaţii. Lucrurile care oferă prea multe detalii, sunt încărcate emoţional sau care ar putea stânjeni un prieten trebuie evitate. Nu este indicat să scrie nimic din ceea ce nu i-ar spune cuiva personal. Şi trebuie să îşi amintească că tot ceea ce postează on-line rămâne on-line.

Exerciţiu

Iată câteva exemple de mesaje postate pe Facebook. Verifică dacă fiul sau fiica ta le poate identifica pe cele adecvate şi pe cele neadecvate şi dacă poate motiva alegerea.

• „Bună, Sarah! Mi-a făcut plăcere să te văd ieri în parc. Mi-ar plăcea să ieşim la o îngheţată în curând. O să te sun pentru a stabili detaliile!”

• „Salut! Mi-a făcut plăcere să jucăm fotbal ieri după ore. Numai că atunci când ai scăpat mingea şi ai dat-o adversarului nu a fost prea bine.”

• „Salut! Nu o să îţi vină să crezi cu cine m-am întâlnit ieri. Jason. Dragostea vieţii mele! Credeam că o să mor, aşa de tare îmi bătea inima! Apoi m-am uitat timp de două ore la fotografiile cu el...”

16 MAI

Ce să nu postezi

Chiar dacă îşi va petrece singur cea mai mare parte a timpului pe Facebook, MySpace şi alte site-uri de socializare — sau poate cu încă un prieten sau doi — copilul trebuie să ştie că totuşi este o experienţă cât se poate de publică. Aceste site-uri sunt ca nişte panouri virtuale. Ceea ce postează copilul tău va fi văzut de mulţi ochi. Orice informaţie poate fi dată mai departe, iar internetul este ca o arhivă gigantică.

În funcţie de setările profilului făcute de el, chiar şi cei care nu îi sunt prieteni îi vor putea urmări activitatea on-line. Şi superiorii sau rudele care folosesc Facebookul îi pot vizualiza profilul. Glumele pe care un prieten le înţelege pot fi interpretate greşit sau considerate jignitoare de multe alte persoane (precum o grupare etnică) şi de aceea ar trebui evitate. La fel şi glumele vulgare sau cu tentă sexuală.

Iată un principiu bun de urmat: dacă e vorba de un mesaj pe care copilul nu l-ar scrie pe uşa vestiarului unde să poată fi văzut de toată lumea sau pe care nu l-ar transmite personal, atunci nu ar trebui să îl posteze nici on-line. Ultima persoană la care ar vrea să ajungă mesajul îl va citi exact în momentul nepotrivit.

Dacă fiul sau fiica ta învaţă cum să se comporte on-line încă de la început, atunci când va veni vremea să se înscrie la facultate sau să caute o slujbă, posibilii angajatori care vor face şi cercetări on-line nu vor găsi nimic care să se întoarcă împotriva sa (ba chiar ar putea fi impresionaţi).

17 MAI

Twitter

Twitter este un site de socializare prin care utilizatorii trimit comentarii (numite „tweets”) — folosind un maximum de 140 de caractere — către un grup de oameni („followers” — fani / urmăritori) care s-au înregistrat pentru a primi aceste comentarii actualizate pe profilul lor de Twitter. Aceste comentarii răspund la întrebarea „Ce se întâmplă?”.

Deşi cei mai mulţi dintre utilizatorii acestui site sunt adolescenţi şi copii, există şi destul de mulţi tineri care îl folosesc. Dacă şi copilul tău are un profil, iată câteva sfaturi de care ar trebui să ţină cont:

• Să fie fan al celor pe care îi consideră interesanţi sau al acelora care au aceleaşi pasiuni ca şi el. La început poate urmări zece prieteni buni, apoi încă zece, pentru ca pe urmă să îşi lărgească reţeaua.

• Deşi nu este o regulă care trebuie întotdeauna aplicată, se obişnuieşte ca atunci când cineva te urmăreşte pe Twitter, să îi întorci gestul şi să devii şi tu fan al acelei persoane.

• Dacă este fan al unei persoane pe care nu vrea să o mai urmărească dintr-un motiv sau altul — poate sunt prea invazivi sau nu îi place ce au de spus — este foarte simplu să nu îi mai urmăreşti; nu este nevoie de niciun avertisment sau anunţ.

• Să se gândească înainte de a posta un comentariu. Toţi cei care sunt utilizatori Twitter îi pot citi comentariile, aşa că e bine să folosească un limbaj decent şi respectuos. Dintre toate gândurile şi întâmplările de peste zi, să aleagă ce este mai interesant, amuzant sau important pentru a fi împărtăşit cu ceilalţi.

• Deşi Twitter este folosit în cea mai mare parte pentru a trimite mesaje unui public larg, utilizatorii pot trimite mesaje directe urmăritorilor lor (un fel de mesaj scris on-line) sau să includă pe cineva în comentariul lor prin folosirea simbolului @ urmat de numele de utilizator al persoanei respective. Asta

înseamnă că dacă vrei să fii un utilizator activ, trebuie să stai conectat şi să răspunzi. Nu trebuie incluse numele unei alte persoane în comentarii decât dacă acestea sunt decente şi eşti sigur că nu vor fi deranjaţi.

• Îşi poate arăta personalitatea, dar să nu intre prea mult în detalii. Dacă vrea să anunţe un lucru care nu vizează tot grupul de fani — cum ar fi o petrecere privată pentru un mic grup de prieteni — poate folosi mesajele directe pentru a comunica cu acele persoane (sau e-mailul). Ideal este ca, atunci când postezi un comentariu, acesta să îi intereseze pe toţi cei care îl urmăresc.

• Să facă o pauză între comentarii. Deşi Twitter încurajează împărtăşirea evenimentelor din viaţa fiecăruia imediat ce acestea au loc, poate mai mult decât oricare alt site de socializare, trebuie să ştie că nu tot ce îi trece prin minte îi interesează pe cei din comunitatea Twitter. Să-şi pună întrebarea: „Doresc ceilalţi să ştie ce vreau eu să postez?”

18 MAI

Cum îţi faci un profil pe Facebook

Crearea unui profil pe Facebook îţi oferă ocazia de a te exprima — interese şi hobby-uri, filmele şi muzica preferată şi alte detalii personale. Pe lângă toate acestea, poţi adăuga şi o fotografie cu tine. Dar nu uita că profilul pe care îl creezi este o reprezentare a ceea ce eşti şi a convingerilor tale atât pentru cei care te cunosc bine, cât şi pentru cei care te cunosc mai puţin sau deloc. Iată câteva sfaturi de care copilul ar trebui să ţină cont:

• Să nu posteze o fotografie pentru profil care oferă prea multe detalii, care îl ilustrează în timp ce face un lucru rău sau îndoielnic sau în care de fapt nu este chiar el. E bine să aleagă una care îl arată aşa cum este de fapt, cu faţa la vedere (fotografiile în care poartă un costum ciudat sau machiaj strident pot fi amuzante, dar cei care nu îl cunosc se vor întreba cum arată de fapt).

• Să nu posteze niciodată date de contact personale precum numărul de telefon

sau adresa.

• Să facă selecții. Nu este nevoie să posteze toate filmele pe care le-a văzut sau toate activitățile la care a luat parte. Să le aleagă pe acelea care ilustrează cel mai bine ceea ce este și ce îi place.

• Să nu uite că rudele, prietenii de familie sau posibilii angajatori sau persoane influente din facultate îi pot vedea profilul. Fotografiile obscene, versurile neadecvate sau glumele jignitoare trebuie evitate. (Chiar dacă un comentariu nu este decât o glumă, este posibil ca cei care nu îl cunosc bine să nu facă diferența.)

• Să nu posteze nimic care ar putea jigni anumite grupări religioase sau etnice; nu ai cum să știi confesiunea tuturor persoanelor de contact de pe Facebook și de unde provin acestea. Să îi respecte pe ceilalți prin comentarii care îl reprezintă.

19 MAI

Cum îți faci prieteni pe Facebook

Să legi și să păstrezi o prietenie pe Facebook e aproape la fel ca în viața reală. Scrie-le (sau spune-le) celorlalți lucruri drăguțe. Când cineva te caută, răspunde. Împărtășește numai informații pozitive și constructive.

Vestea bună este că dacă fiul sau fiica ta este pe drumul cel bun în a lega prietenii la școală sau în comunitatea sa, sunt șanse foarte mari să poată face același lucru și on-line. Însă, cu toate că cele două universuri au puncte comune, cu siguranță nu sunt paralele.

Principiul după care funcționează cele mai multe site-uri de socializare este simplu: ține legătura cu prietenii pe care îi ai deja și cunoaște prietenii prietenilor. Pentru început, sfătuiește-l pe copilul tău să nu lege o prietenie cu o persoană pe care nu o cunoaște în realitate. Deși socializarea on-line poate părea o competiție pentru cine are cei mai mulți prieteni, nu este de dorit să ajungi să ai foarte mulți prieteni pe care de fapt nu îi cunoști. Este periculos.

Dacă se împrieteneşte cu cineva cu care are o relaţie, chiar dacă nu foarte apropiată, este frumos să ataşeze un scurt mesaj invitaţiei prin care să explice cine este: „Bună, Jenny! Sunt Claire. Sunt prietena lui Emma... ne-am cunoscut la ea acasă în urmă cu două seri, îţi aminteşti?”

Dacă copilul primeşte o invitaţie de prietenie de la o persoană pe care nu o cunoaşte, nu greşeşte cu nimic dacă trimite un mesaj în care să întrebe cine este acea persoană. (La urma urmei, ne putem întâlni şi pe stradă cu cineva care ne este cunoscut, dar nu ştim de unde, sau primim un apel de la un număr pe care nu îl cunoaştem, dar ne interesăm cui îi aparţine, nu-i aşa?) Este suficient un mesaj simplu: „Bună! Mulţumesc pentru invitaţie, dar cu părere de rău, nu ştiu cine eşti. De unde ne cunoaştem?”

20 MAI

Copiii sunt prieteni cu alţi copii

Aşa cum nu ţi-ai lăsa copilul să îşi petreacă o seară de vineri cu un grup de tineri de peste douăzeci de ani, nu vei dori să interacţioneze nici on-line cu o mulţime de oameni care sunt mai în vârstă decât el. Chiar dacă glumele şi comentariile pe care le vede pe pagina unui verişor mai mare sunt inofensive, ele pot depăşi ca maturitate puterea lui de înţelegere, îl vor conduce spre presupuneri greşite sau pur şi simplu îl vor deruta. Aşa cum ai stabilite anumite limite acasă (şi cum au profesorii la şcoală), pentru a te asigura că nu intră în contact cu ceva care nu este adecvat vârstei lui, ar trebui să procedezi la fel în ceea ce priveşte site-urile de socializare.

Roagă-l să se consulte cu tine înainte de a accepta invitaţia cuiva din grupul de cunoştinţe şi să analizeze fiecare caz în parte. Ai grijă să protejezi inocenţa copilului în lumea informaţiilor on-line.

21 MAI

Cum să rupi o prietenie

Mersul natural al unei prietenii — mai ales în cazul adolescenţilor — este că unele apar în timp ce altele se destramă. La fel se întâmplă şi cu prieteniile de pe site-urile de socializare.

Va veni o vreme când poate copilul va decide că nu mai vrea să fie prieten virtual cu cineva. Poate persoana respectivă a postat lucruri jignitoare sau stânjenitoare (sau prea multe lucruri!). Poate nu se mai înțeleg în viața reală. Sau poate a primit o invitație din partea cuiva pe care nu-l cunoaşte şi nici nu vrea să să-l cunoască. Oricare ar fi cazul, nu este nimic în neregulă dacă refuză sau încheie prietenia.

Dacă simte nevoia să ofere o explicație, poate trimite un mesaj simplu, precum: „Mulţumesc, dar nu accept invitații din partea celor pe care nu îi cunosc suficient.” Dacă respingerea unei invitații sau ruperea unei prietenii îi va aduce probleme în cercul de prieteni reali, atunci poate trimite un mesaj. Dacă invitația vine din partea unui străin, nu este neapărat nevoie să dea explicații.

22 MAI

Postarea şi etichetarea fotografiilor

Cea mai mare parte din distracția de pe Facebook constă în postarea fotografiilor. După cum știu mulți utilizatori Facebook, nu este ceva neobișnuit ca a doua zi după o petrecere să te conectezi şi să vezi un album cu fotografii al evenimentului din seara trecută. Nu este nimic rău în a-i vedea pe cei care sunt acolo — este chiar distractiv.

Dar există anumite reguli pentru postarea şi etichetarea fotografiilor — termen folosit pentru a arăta celorlalți numele fiecăruia din fotografii — care vor menține această activitate inofensivă şi distractivă.

• În cazul în care copilul este etichetat într-o fotografie neadecvată sau care îl arată într-o ipostază îndoielnică, va dori să înlăture poza — sau chiar să îi ceară celui care a creat albumul să șteargă fotografia. Nu este nimic rău în a face acest lucru.

• Atunci când cel care postează albumul este copilul tău, trebuie să aibă grijă să îl analizeze cu atenție mai întâi. Nu toate fotografiile trebuie să ajungă pe internet — mai ales cele neadecvate, îndoielnice sau stânjenitoare. Dacă bănuiește că sunt fotografii pe care vreunul sau mai mulți dintre prieteni nu vor dori să le posteze, ar trebui ca mai întâi să ceară permisiunea și apoi să le respecte dorința. În plus, nu toți vor să vadă fiecare ipostază a unui eveniment sau mai multe fotografii ale aceluiași cadru — nici măcar cei care au luat parte la acesta.

• Atunci când copilul postează fotografii, va dori probabil să îi eticheteze pe cei din imagini. În cazul acesta, cei implicați vor fi anunțați că au fost postate fotografii cu ei.

23 MAI

Când vezi imaginea adevărată

Ceea ce vede copilul pe site-urile de socializare nu este o ilustrare exactă a vieții adevărate. Prietenii vor posta doar lucruri care îi arată în cea mai bună lumină, cele mai frumoase fotografii, le vor împărtăși celorlalți cele mai interesante planuri, îi vor anunța dacă au început o relație. În media socială, putem să pășim întotdeauna cu dreptul.

În cazul în care copilul tău își petrece foarte mult timp interacționând on-line, poate va simți că pierde din viața socială reală, că nu arată la fel de bine ca acea fată sau că weekendul trecut nu s-a distrat la fel de bine ca cei care au mers la acea petrecere. Aceste comparații sunt făcute mai ales de adolescenți, care încă învață să înțeleagă că nu totul este ceea ce pare.

Pentru început, ajută-ți copilul să gestioneze cum trebuie timpul pe care îl petrece pe site-urile de socializare. Dacă va rămâne ancorat în relațiile față în față, va avea o imagine mai realistă — și mai sănătoasă — a celor din jurul ei. Urmărește experiența on-line a copilului tău. A devenit mai nemulțumit de el însuși de când folosește Facebookul? Are o imagine despre sine sănătoasă și poate discerne ce este real? Ajută-l să înțeleagă că doar pentru că viața cuiva poate părea perfectă în lumea virtuală nu înseamnă că persoana respectivă nu întâmpină provocări la fel ca toți ceilalți.

24 MAI

Cum să comunici

Facebook oferă o gamă largă de modalități de comunicare cu prietenii. (La urma urmei, este un site dedicat socializării virtuale.) Există trei modalități principale prin care poți transmite un mesaj: „postarea pe perete", „mesajele Facebook" și „Facebook Chat". Dacă fiica sau fiul tău utilizează Facebook, ar trebui să știe când este cel mai indicat să le folosească pe fiecare dintre acestea, întrucât fiecare are un anumit scop.

peretele facebook. „Peretele" este porțiunea din profil care funcționează ca un panou de noutăți; prietenii postează comentarii, fotografii și adresele paginilor de internet interesante, iar tu faci același lucru pe peretele prietenilor. Frânturi din activitatea ta pe Facebook sunt înregistrate pe propriul perete în înșiruirea de postări și comentarii ale celorlalți.

Oprește numai postările și comentariile pe care le poate citi toată lumea — urări aniversare, salutări, observații amuzante și încurajări. Nu uita că postările de pe perete sunt publice; comentariile despre foștii iubiți sau cele pe care le-ai împărtăși numai prietenilor apropiați, nemulțumiri care necesită un răspuns pe măsură sau referirile la evenimente sau împrejurări private nu sunt potrivite pentru a fi afișate.

Poţi comenta postarea altcuiva prin tastarea unui mesaj sub cel al persoanei respective. Și aici este nevoie de aceeași discreţie. Nu folosi acest comentariu pentru a începe o dispută sau pentru a pune pe cineva într-o situație stânjenitoare. De asemenea, nu se cuvine să comentezi pe peretele (sau la postarea) cuiva pe care nu îl cunoști prea bine.

mesajele facebook. Aceste mesaje funcţionează aproape la fel ca și e-mailurile. Pot fi trimise uneia sau mai multor persoane și nimeni altcineva în afară de destinatar nu le poate citi. Folosește această platformă pentru a comunica cu un grup mic de oameni despre detaliile legate de o petrecere, pentru a plănui o ieșire în oraș cu un prieten sau pentru a discuta lucruri pe care ceilalţi din comunitatea Facebook nu este nevoie să le cunoască. Întrucât sistemul de mesagerie Facebook funcţionează precum o căsuță de e-mail, dacă ai de gând să fii un utilizator Facebook activ, ai grijă să ții evidența acestor mesaje — sau spune-le celorlalţi că aceasta nu este o modalitate bună de a te contacta.

facebook chat. Folosește Facebook Chat — o formă de mesagerie instant — pentru a purta o conversație on-line, în timp real cu prietenii tăi. Nu îl folosi pentru a vorbi cu oameni pe care nu îi cunoști prea bine sau pe care nu i-ai cunoscut personal. Mai ales, nu îl folosi pentru a invita pe cineva în oraș, pentru a te despărți de cineva sau pentru a începe o ceartă.

25 MAI

Actualizarea statusurilor

Facebook îți oferă ocazia să răspunzi la întrebarea „La ce te gândești?” prin actualizarea statusului. Postezi un comentariu despre ultima descoperire sau activitate distractivă, sau orice altceva, acesta apare pe peretele tău și este trimis mai departe prietenilor tăi prin „news feed”. (Aceasta este o pagină separată a contului de Facebook, care afișează o înșiruire a actualizărilor făcute de prieteni,

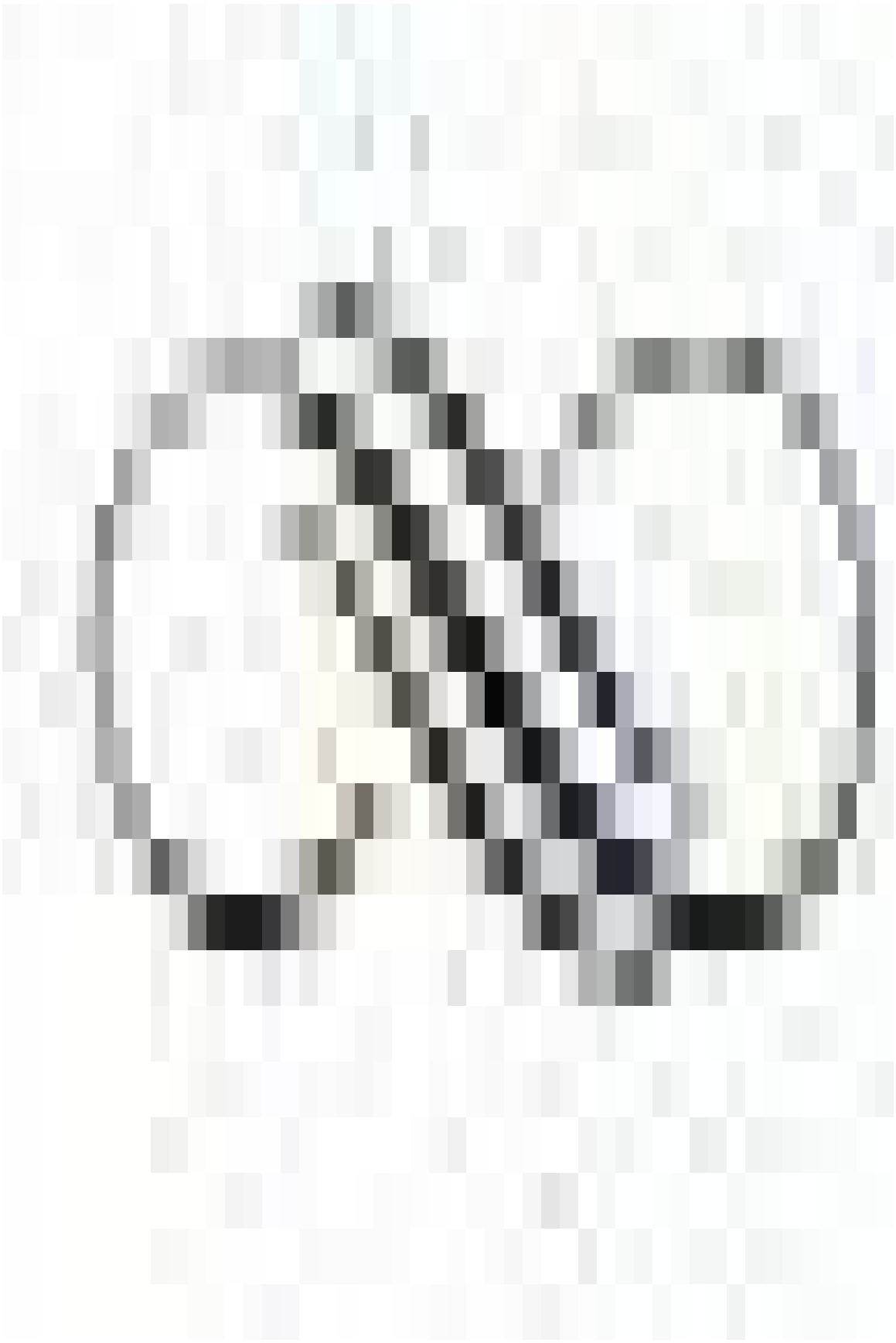
a albumelor postate recent, a comentariilor etc. Este un loc unde poţi vedea ce face fiecare.)

Poţi fi tentat să schimbi în permanenţă acest status; când vei lua masa, când începe să ningă, cu orice ocazie în timpul unei activităţi de peste zi. Este uimitor câte putem împărtăși atunci când avem un public.

Încurajează-ţi copilul să nu facă actualizări la fiecare oră sau să posteze fotografii cu fiecare loc în care merge. Deşi este plăcut să le împărtășească prietenilor de pe Facebook lucruri interesante şi amuzante (până la urmă acesta este scopul Facebookului), este bine să păstreze un anumit grad de intimitate şi discreţie, întrucât nu numai prietenii apropiaţi vor avea acces la aceste lucruri. Nu este nevoie ca toată lumea să ştie totul despre noi sau despre cum ne petrecem fiecare clipă a zilei. Iar cei care doresc sau ar trebui să ştie un lucru despre noi vor afla oricum.

Se crede că ceea ce ne interesează pe noi îi va interesa şi pe ceilalţi, dar nu este indicat să invadezi pagina celorlalţi cu actualizări sau comentarii care sunt prea personale, banale sau explicite.

Siguranța pe internet



26 MAI

Neticheta: reguli pentru copilul tău

Combină cuvintele net şi etichetă şi vei obţine netichetă: aceasta reprezintă bunele maniere pe care oamenii le folosesc pentru a relaţiona pe internet. Neticheta ar trebui să menţină activitatea pe internet organizată şi civilizată. Deşi internetul pare infinit, într-un fel, resursele sunt limitate. Fiecare persoană ar trebui să aibă grijă să nu suprasolicite sistemul trimiţând mesaje sau informaţii inutile sau să posteze în mod repetat acelaşi mesaj.

Dacă fiul sau fiica ta nu menţine interacţiunile virtuale pozitive, alţii se for folosi de netichetă. Copilul ar putea fi invadat de mesaje negative sau ameninţătoare, de e-mailuri inutile care pot duce la blocarea sistemului sau poate să descopere că oamenii nu mai vor să interacţioneze cu el on-line.

27 MAI

Mai multe despre netichetă: cum să asiguri siguranţa copilului

Copilul poate să fie mai împătimit de internet decât tine. Dar totodată trebuie să înveţe cum să se poarte şi cum să se protejeze de oamenii periculoşi sau de informaţiile dăunătoare.

O mare parte dintre informaţiile on-line nu sunt adecvate pentru copii. Întrucât căutările pe internet sunt rareori exacte, de multe ori pot apărea şi pagini care nu au legătură cu informaţiile solicitate de copil — dimpotrivă, sunt informaţii sexuale explicite, violente sau jignitoare şi încurajează activităţi ilegale. Nu este nevoie să caute prea mult astfel de site-uri pentru a le descoperi.

În plus, pe site-urile de socializare poate da peste oameni periculoşi. Persoane

care vor să facă rău copiilor, se pot da drept copii pentru a se împrieteni cu fiica sau fiul tău şi pentru a obţine informaţii despre locuinţa sa. De asemenea, copilul poate fi tentat să folosească numărul de pe cartea de credit pentru a face cumpărături on-line.

Ajută-l pe copilul tău să se bucure de o experienţă benefică pe internet, fiind la curent cu toate activităţile ei virtuale. Exprimă-ţi interesul pentru ce face atunci când este conectată la internet. Cere-i să te învețe anumite scurtături pe care le-a descoperit sau lasă-l să îţi arate site-urile ei preferate.

Sfătuiește-l să te anunțe atunci când dă peste informaţii sau persoane deranjante. Anunță-l că vei verifica din când în când istoricul site-urilor accesate. Încurajează-l să nu își petreacă cea mai mare parte a timpului liber la calculator — încă mai are nevoie de lumina soarelui, de mișcare și de contactul direct cu oamenii.

Folosește un serviciu de filtrare pentru copii oferit de furnizorul de internet; unele servicii filtrează automat lucrurile care nu sunt adecvate pentru copii. Altele folosesc parole astfel încât copiii să aibă acces numai la anumite site-uri spre deosebire de ceilalți membri ai familiei, care au un acces mai larg. Dar nu uita că niciun serviciu de filtrare nu asigură protecție sută la sută. Nimic nu poate înlocui grija și implicarea părinților.

28 MAI

Nouă lucruri pe care să nu le faci niciodată pe internet

Citește-i următoarele reguli copilului tău, pentru a fi în siguranță pe internet:

• Nu ignora niciodată informațiile care te deranjează pe internet. Spune-le părinților.

• Nu da niciodată cuiva pe care ai cunoscut pe internet informații despre adresa și numărul tău de telefon fără a avea permisiunea părinților.

• Nu accepta niciodată să te întâlnești cu cineva cunoscut pe internet dacă părinții tăi nu știu.

• Nu descărca niciodată un document dacă nu îi cunoști sursa.

• Nu trimite niciodată o fotografie cu tine cuiva pe care nu l-ai cunoscut personal.

• Nu îți petrece niciodată cea mai mare parte a timpului liber pe internet.

• Nu păstra niciodată mesajele dăunătoare pe care le primești pe e-mail. Tu nu ai nicio vină. Spune-le părinților.

• Nu folosi niciodată pe internet numărul cardului de credit al părinților fără să le ceri permisiunea.

• Nu trimite niciodată mesaje lipsite de respect, răutăcioase sau amenințătoare.

29 MAI

Ce este hărțuirea cibernetică?

Hărțuirea cibernetică este o realitate dureroasă cu care se confruntă tot mai mulți copii. Este un aspect pe care ar trebui să îl cunoască orice părinte.

De data aceasta, copiii nu sunt răi unii cu alții față în față: folosesc telefoanele mobile, e-mailul și internetul pentru a transmite mesajul. Hărțuirea cibernetică poate avea mai multe forme. Copilul primește de la un coleg de școală în mod repetat mesaje răutăcioase sau chiar de amenințare prin e-mail, pe Facebook sau pe telefon. Cineva din anturaj postează pe internet un zvon, o fotografie jenantă sau informații personale despre copilul tău. Un anonim folosește comunicarea digitală pentru a face amenințări de natură fizică sau sexuală. Un elev mai mare creează o pagină de internet unde ceilalți elevi pot vota care este cel mai puțin popular copil de la școală.

Unui agresor îi este mult mai ușor să folosească internetul decât contactul direct,

pentru că nu este supravegheat la fel de mult — nu se află niciun profesor sau părinte în apropiere și acțiunile lui nu au consecințe imediate. Copiii se simt liberi să spună sau să fie ce doresc stând în fața ecranului de calculator.

Indiferent de forma pe care o ia, hărțuirea cibernetică poate crea probleme. Asemenea hărțuirii convenționale, aceasta îl va face pe copil să se simtă umilit, hărțuit, urmărit, înjosit, vulnerabil — astfel poate deveni antisocial, agitat sau depresiv și își poate pierde încrederea în sine.

Pentru copii, chiar și cele mai mici zvonuri sau remarci negative pot deveni mult mai importante decât sunt, iar în situații extreme, hărțuirea cibernetică poate duce la violență fizică și la traume emoționale care nu se vor vindeca prea repede. Ai grijă să înțelegi ce este hărțuirea cibernetică și cum poți interveni atunci când are loc.

30 MAI

Cum să previi hărțuirea cibernetică

Poartă o conversație cu fiul sau fiica ta despre ce înseamnă hărțuirea cibernetică și cum se manifestă — chiar dacă nu ai motive să crezi că are loc și sub acoperișul tău. Asigură-l că dacă va fi vreodată agresat, vei dori să afli imediat și că îl vei ajuta. Ești de partea lui.

Fii conștient de faptul că poate nu va dori să îți mărturisească dacă este agresat virtual. Cel mai probabil se simte rănit, rușinat, chiar speriat și poate nu știe ce să facă. Sau poate crede că este vina lui că este agresat și vei fi dezamăgit de el.

Fii la curent cu activitatea copilului de pe internet și telefon. Fii curios despre persoanele cu care vorbește la telefon, cui îi trimite mesaje și spune-i să îți arate pe ce site-uri (mai ales cele de socializare) îi place să își petreacă timpul. Pune-i întrebări pentru a înțelege cu cine interacționează și dacă experiența lui este pozitivă. Fii atent la orice schimbări de comportament, apetit sau rutină. În ultima vreme a devenit mai agitat și nervos? Evită activitățile sociale sau extracurriculare care îi plăceau în mod normal?

Află care este „amprenta” pe care o lasă pe internet. Vezi ce îți pare atunci când introduci numele lui pe un motor de căutare precum Google. Dacă vei găsi informații personale sau date de contact, fotografii pe care nu ai vrea să le vadă și alții sau orice alt material compromițător, contactează administratorul site-ului imediat și asigură-te că sunt retrase.

31 MAI

Când copilul tău este hărțuit pe internet

În cazul în care copilul tău este agresat virtual, nu trebuie să se răzbune și nici măcar să răspundă la hărțuire. Fie că agresorul este de la locul de joacă sau de pe internet, scopul lui este să obțină un răspuns. Atunci când primește un mesaj răutăcios, copilul se poate impacienta, așa că sfătuiește-l să se liniștească și să se detașeze. Dacă nu va răspunde, sunt șanse destul de mari ca agresorul să înceteze. Ar trebui să blocheze accesul agresorului sau să rupă prietenia virtuală cu el și să întrerupă orice legături de comunicare există între ei.

Apoi ar trebui să te anunțe pe tine sau pe un alt adult de încredere — fie că este vreun profesor, unchi, mătușă sau antrenor de fotbal — cât mai repede posibil. Tu trebuie să îl liniștești și să îi explici că foarte mulți oameni au fost hărțuiți într-un moment sau altul și spune-i că a făcut ceea ce trebuie și a dat dovadă de curaj anunțându-te. Apoi raportează imediat problema conducerii școlii, unei organizații de prevenire a hărțuirii sau chiar autorităților locale.

1 IUNIE

Când copilul tău ia parte la hărțuirea cibernetică

Chiar dacă fiica sau fiul tău nu ar trimite niciodată un mesaj răutăcios în mod direct sau nu ar posta o istorisire jenantă despre un coleg de clasă, există și alte

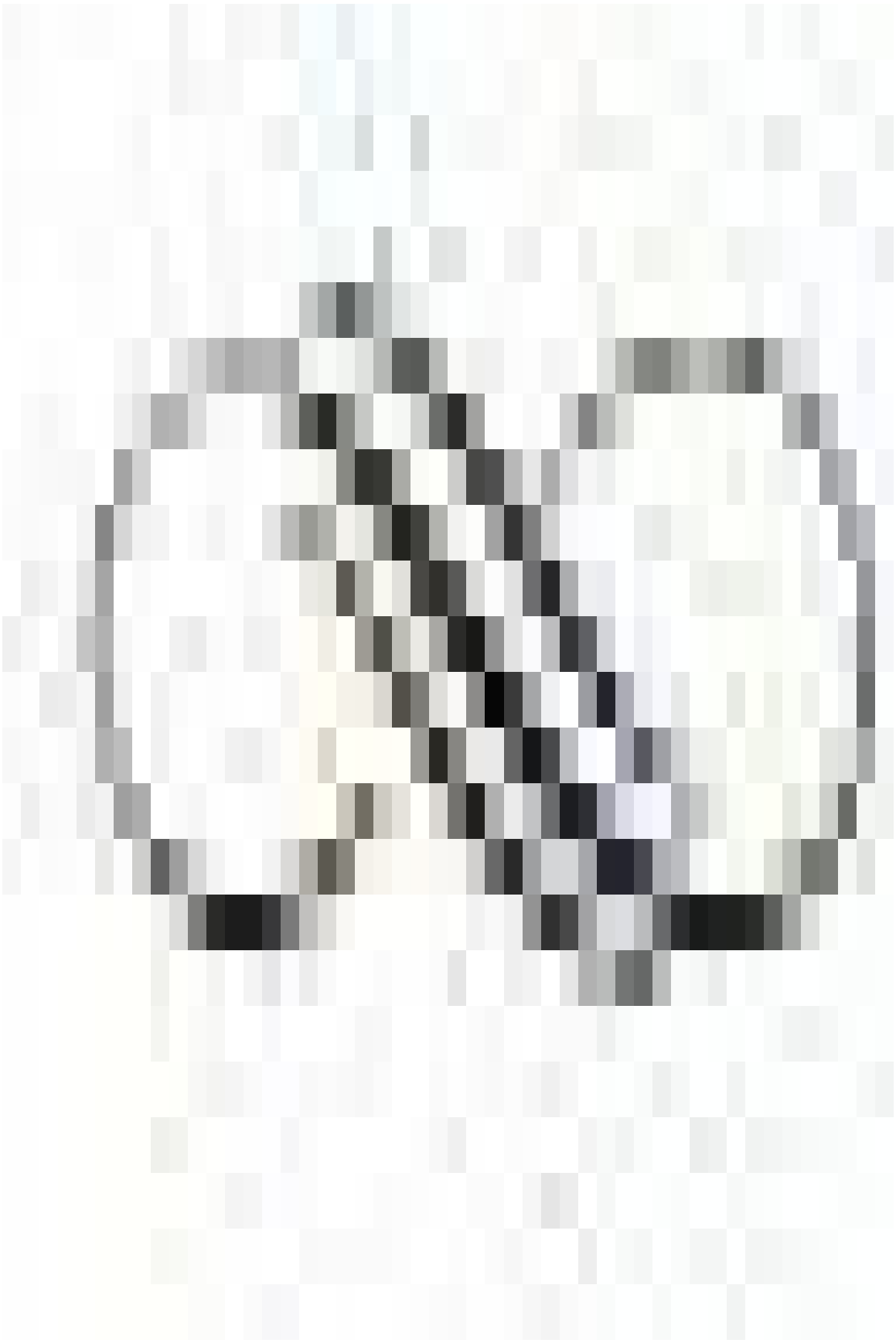
modalităţi prin care poate să ia parte la o astfel de hărţuire fără ca măcar să ştie.

Poate fi greu să reziști majorității, mai ales atunci când este vorba despre ceva atât de simplu precum apăsarea unui buton de la mouse pentru a trimite mai departe un e-mail jignitor sau folosirea tastaturii pentru a intra într-o discuţie. Poate fi foarte uşor să deraiezi atunci când navighezi. Pentru că nu suntem faţă în faţă cu cineva, putem uita că avem de-a face cu o persoană reală, cu sentimente reale, la fel ca şi noi. Poate fi o experienţă perfect anonimă — simţim că nimeni nu vede şi că suntem liberi să ne comportăm aşa cum nu am face-o în mod normal.

Când îi vorbeşti copilului tău despre hărţuirea cibernetică, ajută-l să înţeleagă că dacă nu face nimic pentru a i se împotrivi înseamnă că este şi el implicat. Dacă, spre exemplu, o prietenă îi trimite fiicei tale pe telefon o fotografie cu o fată pe care nu o place, dacă o va arăta şi altora nu va face decât să cauzeze şi mai multe probleme. Dacă va vota într-un clasament de popularitate on-line înseamnă că participă la o activitate rău-intenţionată. Iar dacă va comenta o remarcă răutăcioasă la adresa unui coleg de clasă pe care a postat-o un prieten, nu va reuşi decât să facă şi mai mult rău.

În cazul în care copilul tău vede că este hărţuit un prieten sau un coleg de clasă, trebuie să se comporte ca şi cum el ar fi cel agresat: trebuie să vină la tine sau la un alt adult de încredere şi nu să încerce să rezolve singur situaţia. Iar cel mai bun lucru pe care îl poate face este să nu se implice.

Ești ceea ce spui



Niciodată nu este prea devreme să îi înveţi pe copii abilităţile de a purta o conversaţie. Atunci când încep să înţeleagă natura de reciprocitate a unei conversaţii, vor deveni mai atenţi la ceilalţi şi vor fi mai siguri pe ei atunci când apar situaţii noi. Copilul îi va putea face pe ceilalţi să simtă că sunt ascultaţi, vor avea ceva de spus şi vor evita să spună lucruri care îi pot răni pe ceilalţi. Chiar şi copiii foarte mici îşi pot da seama de importanţa politeţii într-o conversaţie.

2 IUNIE

Folosirea benefică a umorului

Copilul îşi poate folosi simţul umorului în multe modalităţi pozitive. Poate destinde atmosfera într-un moment stânjenitor şi îşi poate face prieteni. Dar el trebuie să înveţe cât de important este să îmbini simţul umorului cu un suflet bun.

Umorul îi poate răni pe ceilalţi; o glumă răutăcioasă prin care altcineva este batjocorit poate întrista pe oricine, fie că este o glumă rasistă sau una despre sexul opus. Deşi astfel de glume pot atrage amuzament, ele lasă şi un gust amar.

Când copilul tău râde de alţii, cei care îl ascultă se vor întreba ce spune despre ei atunci când nu sunt prezenţi. Îşi vor pierde încrederea în el. Nu uita că adulţii şi copiii reacţionează în mod diferit la glume. Deşi unui adult îi poate plăcea tachinarea, copiilor nu le place de obicei.

Simţul umorului pe care îl are copilul îl poate ajuta să treacă de momentele jenante. Aminteşte-i că poate să râdă oricând de el, dar nu şi de alţii. De exemplu, dacă prietenul său varsă suc pe pantaloni, copilul tău îl poate ajuta aducând-i un prosop şi asigurându-l că toată lumea îşi va da seama că este doar suc.

Exerciţiu

Povestește-i copilului despre un moment în care glumele cuiva te-au făcut să nu te simți în largul tău. Întreabă-l dacă el îți poate povesti la rândul său un astfel de exemplu.

3 IUNIE

Când copilul tău este amuzant

Umorul ar trebui folosit cu moderație. Dacă fiul sau fiica ta își amintește cu ușurință glume și poate răspunde unei poante cu o altă poantă, spune-i că îți place talentul său de a-i binedispune pe ceilalți. Dacă vede imediat partea amuzantă a vreunei situații, râzi atunci când dă o replică memorabilă. Dar întotdeauna sfătuiește-l pe copil să-și folosească simțul umorului cu moderație.

Chiar și atunci când un copil este cu adevărat amuzant, nu trebuie să își facă un obicei din a fi așa tot timpul. Cel care spune întruna glume devine obositor pentru ceilalți. Dacă acele persoane nu au și ele la rândul lor simțul umorului, se vor simți stânjenite sau se vor plictisi. Vor începe să caute modalități de a-l evita pe cel glumeț.

Nu te ascunde în spatele umorului. Relațiile de prietenie se leagă mai ușor atunci când oamenii îi lasă pe ceilalți să îi cunoască așa cum sunt. Este enervant să răspunzi mereu cu o glumă la o întrebare serioasă. Uneori oamenii amuzanți trebuie să dea răspunsuri directe și să îi lase pe ceilalți să le cunoască adevăratele sentimente.

Exercițiu

Cumpără o carte cu bancuri și citiți-o împreună. Sfătuiește-l pe copil să găsească momentele potrivite pentru a-și scoate la iveală simțul umorului.

4 IUNIE

Înjuratul

Copiii aud înjurături fie pe stradă, fie în programele de divertisment şi este posibil să imite acest limbaj licenţios. Chiar dacă nu aude înjurături acasă, tot este posibil să îl auzi spunând cuvinte jignitoare. Nu reacţiona exagerat — unii sunt tentaţi să le folosească din cauza reacţiei pe care o atrag după sine. Este foarte posibil ca nici măcar să nu ştie ce înseamnă acele cuvinte.

Atunci când îl auzi înjurând, întreabă-l cu calm dacă ştie semnificaţia cuvintelor pe care le-a spus. Spune-i că unele cuvinte îi pot jigni pe ceilalţi foarte rău şi că ar trebui să le evite. Dacă nu este sigur de semnificaţia cuvintelor, nu ar trebui să le folosească.

Atunci când devine un obicei frecvent, copilul poate să nici nu se mai audă pe sine înjurând. Aşa cum cineva care foloseşte deci în fiecare propoziţie („Deci am fost foarte surprinsă!”) nici nu se aude pe sine când îl spune, copilul care şi-a făcut un obicei din a înjura nici nu îşi va mai da seama că înjură. Spune-i că deşi cei mai mulţi oameni nu îi vor spune nimic la adresa limbajului său nu înseamnă că le şi place.

Sfătuieşte-l să nu fie duplicitar. Dacă încearcă să nu înjure când se află în prezenţa adulţilor, dar crede că este în regulă să o facă atunci când este la locul de joacă, mai devreme sau mai târziu va fi prins pe picior greşit când o înjurătură îi va scăpa într-un moment nepotrivit. Niciodată nu este prea devreme pentru a începe să aleagă cuvintele politicoase şi plăcute.

5 IUNIE

Despre bani

Unele familii cheltuiesc bani fără măsură, în timp ce altele numără fiecare bănuţ. Comportamentul lor nu reflectă neapărat cât de mulţi bani au. Ajută-l pe copilul tău să înţeleagă că părerile oamenilor despre bani sunt foarte personale. Poate să-

i jignească foarte uşor pe alţii atunci când vorbeşte despre bani.

În primul rând, încurajează-l să vorbească despre bani cu tine şi nu cu prietenii. Atunci când vorbeşte cu un prieten despre asta, poate părea că se laudă sau dacă îşi exprimă îngrijorarea pentru situaţia financiară, va discuta despre o problemă în care prietenul său nu îi poate fi de ajutor.

Copiii nu ar trebui să îi întrebe pe alţii cât au plătit pentru un obiect şi nici nu ar trebui să dea astfel de informaţii despre propriile achiziţii. Deşi, cel mai probabil, copiii vor face în minte comparaţii între obiectele lor şi cele ale prietenilor, nu ar trebui să îşi exprime aceste gânduri.

6 IUNIE

Accentul

Copilul va cunoaşte alţi copii sau adulţi al căror limbaj va suna altfel decât al său. Nu trebuie să râdă sau să spună cât de amuzant sună, ci ar trebui să se străduiască să înţeleagă ce i se spune.

Este nevoie de răbdare pentru a înţelege un alt dialect. Nu este nimic în neregulă dacă îi va spune celuilalt că nu a înţeles ce i s-a spus şi să îl roage să repete. Apoi ar trebui să repete şi el ce crede că a înţeles. Este mai bine decât să te prefaci că ai înţeles ce a spus cealaltă persoană.

Dialectele aduc culoare unei culturi. Cât de plictisitor ar fi dacă toţi am vorbi la fel! Totuşi, atunci când o persoană este întrebată în mod repetat despre accentul ei, aceasta poate începe să se întrebe dacă oamenii nu ar fi mai mulţumiţi dacă toţi am vorbi la fel. Aminteşte-i copilului că dacă va întreba pe cineva de ce sună diferit, este foarte probabil ca mulţi alţii să fi pus aceeaşi întrebare. Este mai bine să accepţi modul în care vorbesc oamenii fără niciun fel de comentarii.

Dacă familia ta are un accent care este mult diferit decât al celorlalţi din comunitate, sfătuieşte-ţi copilul să nu ia în serios remarcile primite. Deşi îl pot deranja, ele sunt făcute cel mai probabil din lipsă de cunoştinţe şi nu ascund nicio rea intenţie.

Exerciţiu

Urmăriţi împreună filmul My Fair Lady şi discutaţi meritele lui Henry Higgins pentru efortul depus cu Eliza Doolittle.

7 IUNIE

Cum să spui „nu” drogurilor şi alcoolului

Este important ca un copil să poată spune „nu” atunci când nu dorește ceva. Drogurile și alcoolul se găsesc peste tot și foarte mulți școlari se vor confrunta cu nevoia de a spune „nu”.

Consilierii spun că ei trebuie să spună „nu” într-un mod hotărât. Nu este eficient să revină asupra răspunsului pentru că se simte stânjenit de faptul că și-a jignit prietenii și să aleagă să le facă acestora pe plac până la urmă. Trebuie să poată duce la capăt decizia pe care a luat-o. De asemenea, atunci când spun nu, copiii nu trebuie să fie atât de vehemenți, încât să condamne sau să îi judece pe ceilalți. Cea mai bună metodă de a refuza pe cineva fără a-i arăta celuilalt cât de greșit procedează.

Cel mai bine este atunci când copilul anticipează situațiile care pot apărea și are un motiv clar în minte pentru a refuza. Atunci când spune „nu” este un mod de a vorbi despre sine, nu un mod de a o ataca pe cealaltă persoană. Poate să spună „Nu o să beau pentru că nu vreau să fiu eliminat din echipa de fotbal” ori „Nu, mulțumesc. Le-am promis părinților că nu voi consuma droguri”, ori „Nu, nu este pentru mine”.

Exerciţiu

Îmbrățișează-ți copilul sau atinge-l ușor pe umăr frecvent. Spune-i atunci când observi lucrurile bune pe care le face. Îl vei ajuta să capete încredere în el și

astfel va putea refuza pe cineva într-un mod mai eficient atunci când este nevoie.

8 IUNIE

Șoptitul

Se cuvine ca un copil să vorbească șoptit atunci când îți cere un șervețel în timpul slujbei religioase. Nu se cuvine să procedeze astfel pentru a se confesa șușotit persoanei de lângă el în timpul cinei.

Spune-i că atunci când vorbește în șoaptă cu altcineva în timp ce se află într-un grup, le va da celorlalți impresia că încearcă să ascundă ceva. Vor crede că vorbește despre ei și că probabil spune ceva răutăcios sau se vor simți ignorați. Șoptitul îi face pe ceilalți să se simtă stânjeniți și excluși din grup și de aceea este mai bine să fie evitat.

Exercițiu

Vorbește cu copilul despre ce poate să facă atunci când se află într-un grup în care cineva vorbește șoptit. Ce ar trebui să spună dacă toată lumea tace atunci când sosește el? Ar trebui să întrebe dacă întrerupe ceva și să spere că va fi și el inclus? Ar trebuie să spună pur și simplu „mă scuzați” și să plece? Oricare abordare este potrivită, în funcție de cât de bine îi cunoaște pe cei din grup.

9 IUNIE

Cum să corectezi un prieten

Numai o persoană cu autoritate care le știe pe toate poate corecta gramatica și pronunția unui prieten. Cel puțin așa simți dacă tu ești cel care este corectat. Nu

există nicio metodă prin care să faci acest lucru într-o conversație formală fără ca celălalt să se simtă prost, mai ales atunci când se întâmplă în compania altora.

Ajută-ți copilul să înțeleagă cum să aibă tact atunci când trebuie să își corecteze un prieten în legătură cu o anumită informație. În loc să spună direct „Ai greșit. Nu este adevărat!”, copilul poate exprima același lucru într-un mod în care prietenul respectiv poate accepta corectarea mult mai ușor: „Și eu credeam că profesorul a zis că testul va fi mâine, dar am văzut pe tablă că este poimâine.”

Uneori, copilul nu va fi de acord cu părerea unui prieten. În loc să-i spună „E cea mai proastă părere! De ce ai spus asta?”, ar putea să zică „Și eu am crezut la fel despre Kelsie — părea încrezută, până am lucrat cu ea la proiectul pentru școală. Atunci mi-am dat seamă că este retrasă, dar foarte drăguță”.

Amintește-i copilului că, dacă începe propoziția cu eu în loc de tu, ceea ce va spune nu va fi interpretat ca un atac.

10 IUNIE

Când arăți cu degetul

Probabil va trebui să-i reamintești de mai multe ori, dar cu siguranță vrei să îl înveți pe copil că nu este politicos să arate cu degetul către alte persoane. De asemenea, trebuie să i se reamintească să nu facă remarci la adresa celorlalți. Dintr-un motiv sau altul, atunci când arată cu degetul, cei mai mulți dintre ei fac și un comentariu precum: „Oau, uite ce amuzant este părul doamnei de acolo!”

Desigur, nu este interzis oricând să arăți cu degetul. Se cuvine să arăți spre un obiect: „Este cel mai frumos inel din cutie”. De asemenea, poate fi necesar să arate cu degetul atunci când arată cuiva unde se află secretariatul școlii, de exemplu: „Mergi drept înainte și apoi la dreapta.”

Este nepoliticos să arăți ceva folosind tacâmul în timpul mesei, fie că este vorba de cuțit, furculiță sau bețișoare chinezești.

Exercițiu

E posibil ca, într-o zi, copilul să vrea să ți-l prezinte pe noul său prieten. Arată-i un mod acceptabil de a arăta spre cealaltă persoană. Poate să își întindă toată mâna spre celălalt, cu palma orientată ușor în sus. Este mult mai drăguț decât a aținti degetul arătător către cineva.

11 IUNIE

Când copilul nu vrea să se joace

Copiii au adesea păreri diferite despre cât timp să petreacă unii cu alții. Unii ar vrea să fie în compania altor copii de dimineața până seara, în vreme ce alții preferă să fie singuri o vreme. Sau poate chiar tu ești cel care preferă să stea puțin singur — singur cu copilul, adică.

Ar trebui să te bucure atunci când copilului tău îi face plăcere compania altora. Atunci când copiii din cartier vin să se joace la tine acasă, știi ce fel de activități desfășoară. E adevărat că va trebui să ai la dispoziție mai mulți biscuiți decât ceilalți părinți din cartier, dar în același timp le vei putea da copiilor ceva de care au nevoie cel mai mult — prezența unui adult grijuliu.

În cazul în care copilul tău preferă să stea singur, ajută-l să stabilească niște limite rezonabile pe care să le comunice politicos prietenilor săi. Poate va dori să le transmită că sunt bine-veniți la tine acasă aproape oricând, dar că sunt câteva zile pe săptămână pe care le dedicați familiei. De asemenea, poate ajuta dacă le spune că orele de joacă se desfășoară afară și nu în casă.

Niciodată nu este ușor să îi spui unui vecin să nu te viziteze, dar este mai bine decât să te enervezi atât de tare, încât fie îți vei ieși din fire, fie vei jura să nu mai vorbești cu vecinul respectiv niciodată.

Mai mult decât orice, încearcă să gândești în perspectivă. Părintele oricărui adolescent îți va spune cât de repede zboară timpul. Privind retrospectiv: o grădină plină de copii parcă nu mai pare așa o problemă.

12 IUNIE

Când cineva i se adresează copilului tău

Este politicos din partea copilului să răspundă atunci când cineva vorbeşte cu el. Poate părea evident, dar dacă nu a fost pusă nicio întrebare, uneori copiilor li se pare mai uşor să nu spună nimic. Când cineva face o remarcă la adresa lui, chiar şi „Înţeleg ce vrei să spui” ori „hm” sunt mai potrivite decât tăcerea completă.

Cel mai probabil, membrii familiei sunt de vină pentru aceste situaţii, pentru că nu li se impune copiilor un răspuns de la bun început. Atunci când este cu prietenii, copilul este de obicei implicat în discuţie. Aşa că, acasă, dacă spui „Ne ducem la mall după cină”, ar trebui să răspundă cu „Bine” ori „Ce bine”. Nu ar trebui să aştepte până repeţi ce ai spus după care să zică: „Te-am auzit de prima dată!”

Dacă îi pui o întrebare, ar trebui să îţi confirme imediat că te-a auzit, chiar dacă nu are un răspuns. Este mai bine să zică „Trebuie să mă mai gândesc” decât să nu spună nimic.

În ceea ce-i priveşte pe copiii mici, poate fi trecut cu vederea atunci când aceştia nu răspund, dar cel mai bine este să nu devină un obicei.

13 IUNIE

Cuvinte neprietenoase

Deşi copiii par să intuiască singuri că nu este bine să înjuri (pot să înjure doar pentru a testa puterea cuvintelor rele), este puţin probabil să se gândească la cât de înjositoare pot fi astfel de cuvinte pentru alţii. Expresii neprietenoase sau agresive precum „Taci din gură” ori „Dă-te la o parte” riscă să devină o parte din

limbajul lor zilnic, pentru că este o metodă la îndemână de a te descurca într-o situație care nu îți place.

În loc să atace pe cineva cu astfel de cuvinte, copilul va fi mult mai respectuos dacă va spune „Acum nu sunt interesat de acest subiect” sau „Poți să te întorci mai târziu? Acum trebuie să lucrez la proiect”.

Copiii încă își exersează abilitățile de comunicare, așa că pot recurge la o temă la îndemână — ceilalți oameni. Se cuvine să vorbești despre altcineva într-o lumină pozitivă, dar dacă îi vorbești pe alții de rău, pot apărea repercusiuni.

Atunci când vorbești pe cineva de rău, poți avea senzația falsă că devii important. De obicei, există întotdeauna public dornic să audă pe cineva vorbind despre ceilalți. Bârfa este o modalitate ușoară de a obține râsete, dar este doar o utilizare greșită a înțelepciunii. Oamenii se pot distra la un moment dat când cineva face glume despre tunsoarea cuiva sau despre abilitățile sportive ale unei persoane, dar cei care râd se vor întreba dacă acele comentarii nu vor fi folosite și la adresa lor în curând.

Cel care bârfește se simte aparent mai bine cu sine. Într-un fel, se va simți mai împlinit dacă menționează punctele slabe ale altcuiva, dar nu face decât să se păcălească singur. Vorbitul de rău este o insultă la adresa altora și îl pune pe vorbitor într-o lumină proastă.

Exercițiu

Exersează cu copilul replici posibile pe care le poate oferi atunci când prietenii lui îi vorbesc pe alții de rău. Poate să schimbe subiectul sau să menționeze ceva pozitiv despre acea persoană. Asigură-te că replicile îi sunt la îndemână; pur și simplu poate refuza să ia parte la acea discuție.

14 IUNIE

Clarificarea unor subiecte importante

Este mai bine să tratezi cu seriozitate subiecte precum moartea, înmormântările și dizabilitățile fizice și psihice decât să riști să jignești pe cineva făcând o remarcă necugetată. Amintește-i copilului că unii oameni țin pentru ei greutățile prin care trec și nu va face decât să le îngreuneze situația dacă va face o glumă despre un subiect sensibil. Poate un coleg de la școală nu va menționa că sora sa are anumite dizabilități, dar va fi dureros pentru el atunci când ceilalți vor râde de o persoană cu nevoi speciale.

Atunci când copilul își dă seama prea târziu că i-a scăpat o remarcă nepotrivită, se cuvine să își ceară iertare.

15 IUNIE

Limbajul distinctiv

Probabil că argoul nu va lipsi din limbajul copilului, dar sfătuiește-l să îl utilizeze cât mai rar. Cu cât vor fi mai bine alese cuvintele și expresiile folosite, cu atât vor fi mai impresionante și mai eficiente abilitățile sale de comunicare. Un limbaj bine construit dă dovadă de rafinament și influențează prima impresie. Să vorbești bine este un țel demn de urmat. Un instructor de dicție spunea: „Este atât de ușor să fii peste medie!”

Ajută-ți copilul să deprindă obiceiul de a oferi răspunsuri respectuoase. Atunci când i se pune o întrebare, este mai bine să răspundă cu „da”, „nu”, sau „cu siguranță” și nu cu „îhî” sau „îî”. Răspunsurile dintr-un singur cuvânt sunt prea tăioase, așa că ar fi mai bine să adauge și altceva.

Ajută-l să poată elimina cuvintele și sintagmele precum „ăă”, „știi” ori „mă rog”. Aceste cuvinte de umplutură sunt deranjante și plictisitoare. Nu este nimic rău în a face o pauză în timpul unei conversații. De fapt, este chiar indicat să gândești înainte de a vorbi. Sfătuiește-l să articuleze cuvintele clar. Bâiguiala nu impresionează pe nimeni. Maschează prezența de spirit și inteligența.

16 IUNIE

Limbajul trupului

Copilul comunică prin ceea ce spune, dar o face şi prin limbajul trupului. Copiii înţeleg cu uşurinţă semnificaţia semnalelor evidente precum ridicarea degetului mare de la mână sau bătutul din palme. Dar adevăratul limbaj al trupului este mai subtil; de cele mai multe ori nu ne gândim la el. Ajută-ţi copilul să înţeleagă că semnalele trupului său sunt urmărite de ceilalţi, pentru că trădează detalii despre ceea ce simte.

• Împreunarea mâinilor peste piept indică faptul că se fereşte să se apropie prea tare; nu se simte în largul său. Va părea mai prietenos cu mâinile de-o parte şi de alta a corpului sau împreunate uşor în faţă.

• Dacă se înclină uşor spre cineva în timpul conversaţiei, va arăta că este interesat de ceea ce se discută. Retragerea indică timiditate, îndoială sau lipsă de interes.

• Zâmbetul transmite prietenie şi îi va face pe oameni să dorească să fie în preajma copilului. Încruntarea poate sugera că este concentrat, dar poate transmite şi dezaprobare sau nervozitate.

• Încuviinţarea rapidă din cap în timp ce vorbeşte cineva îi transmite persoanei respective să termine mai repede — comunică nerăbdare. O încuviinţare din când în când exprimă mai clar interesul.

17 IUNIE

Contactul vizual

Aproape că nu există ceva mai important în comunicare decât contactul vizual. Atunci când copilul îşi priveşte interlocutorul, demonstrează că are două calităţi: încredere în sine şi interes faţă de ceilalţi.

Atunci când își pleacă privirea în timpul unei conversații poate însemna pur și simplu că nu cunoaște importanța contactului vizual. Dar dacă evită să privească pe cineva, va indica timiditate, nesiguranță sau lipsă de interes.

Adulții răspund, de obicei, favorabil atunci când copiii folosesc contactul vizual. Pentru ei, este un element-cheie prin care se arată interes și respect.

Menținerea contactului vizual nu înseamnă să te holbezi. Este în regulă să muți privirea din când în când, mai ales atunci când vorbești.

_____ SFAT _____

Ridicarea rapidă a sprâncenelor atunci când saluți pe cineva transmite un plus de căldură și de interes.

---

18 IUNIE

Întrebările introductive

Odată ce deprinde această abilitate, copilul va putea în curând să poarte o conversație pe măsură; indică faptul că este interesat de ceilalți și îl va ajuta să le atragă atenția.

Întrebările introductive necesită mai mult decât un răspuns cu da sau nu. De exemplu, „Ce părere ai despre film?” este o întrebare mai potrivită decât „Ți-a plăcut filmul?”. Sau ar putea încerca o formulare de tipul: „Spune-mi despre...”

Astfel de întrebări au nevoie de pregătire, atât din partea copilului care le pune, cât și din partea celui care răspunde. Dar merită efortul; sunt un mare ajutor în punerea pe roate a unei conversații. De asemenea, implică abilitățile de ascultare întrucât arată că cel care le formulează dorește să audă ce are de spus cealaltă

persoană.

Conversaţia poate continua atunci când oamenii pun întrebări suplimentare. Astfel poţi afla mai multe despre un anumit subiect. De exemplu:

Jenny: „Spune-mi ce planuri ai pentru vacanţă.”

Lisa: „Voi face din nou parte din echipa de înot.”

Jenny: „Sună distractiv. Ce fel de înot preferi?”

Exerciţiu

Ajută-l pe copilul tău să pregătească următoarea conversaţie pe care o va avea cu un bunic, creând o listă de întrebări interesante. Iată câteva sugestii: „Care este prima întâmplare importantă de care îţi aduci aminte?”, „Unde erai în timpul celui de-al Doilea Război Mondial?”, „Care a fost prima ta mașină?” Amintește-i să pună întrebări suplimentare în timpul conversației.

19 IUNIE

Folosirea cuvintelor pozitive

Copilul care învaţă să folosească un limbaj pozitiv devine un prieten prețuit. Vorbele prietenoase îi fac pe ceilalţi să se simtă bine; niciodată nu sunt folosite în exces. Pe de altă parte, cuvintele negative pot răni și sunt greu de uitat. Iar de cele mai multe ori nu sunt necesare.

Încurajează-ți copilul să caute întotdeauna ceva plăcut de spus. Iată cum:

• Când vorbești despre oameni, fii pozitiv: „A depus mult efort pentru prezentare.”

• Când vorbești despre lucruri, fii jovial: „Noua librărie are toate cărţile mele preferate.”

• Când vorbești despre idei, rămâi pozitiv: „Aș vrea să găsim mai multe metode prin care să îi ajutăm pe oamenii străzii.”

Ai grijă să nu cazi în capcana criticilor, a nemulţumirilor sau a bârfei. Obișnuiește-te să accepți, să apreciezi și să fii curios.

Exerciţiu

Pentru a păstra conversaţia pe un ton optimist, sugerează-i copilului să pună în balanţă gândurile sale negative cu cele pozitive. Dacă se plânge că excursia a fost plictisitoare, cere-i să îţi spună un lucru care i-a plăcut şi unul care nu i-a plăcut.

20 IUNIE

Limbajul neîngrijit

În Grecia antică a existat un copil al cărui vis era să devină un mare orator. Avea o voce foarte slabă şi delicată şi se bâlbâia atât de tare, încât oamenii râdeau de el. Hotărât să schimbe lucrurile, s-a dus la malul mării, şi-a umplut gura de pietricele şi a început să vorbească acoperind vuietul valurilor. Peste o vreme, acest băiat, Demostene, a devenit unul dintre cei mai mare oratori care au existat.

Poate copilul tău nu visează să devină un mare orator, dar dacă va scăpa de limbajul neîngrijit, se va distinge din mulţime. Nu trebuie să bâiguie sau să vorbească prea repede şi ar trebui să aibă grijă la gramatică şi la pronunţie. De

asemenea, ar trebui să îi asculte pe cei care şi-au îmbunătăţit limbajul. (Actorul James Earl Jones este unul dintre ei. Şi-a remediat bâlbâiala şi are una dintre cele mai bune dicţii din lume. Acum îşi câştigă existenţa cu ajutorul vocii.)

Exerciţiu

Exersează pronunţia corectă a cuvintelor de mai jos:

AȘA DA	AȘA NU
o să	o ză
lasă-mă	las’mă
dă-mi	dă
nu știu	nuș’
acasă	acas’
sora mea	sor’mea
trebuie	tre’

21 IUNIE

Tonul vocii

Vocea copilului tău este plăcută şi prietenoasă sau intensă şi iritantă? Vorbeşte clar sau mormăie şi nu se mai aude nimic spre sfârşitul propoziţiei? Tonul vocii şi pronunţia pot transmite la fel de multe precum cuvintele care sunt folosite. (Unul dintre motivele pentru care copiilor le place să îşi audă mama citind este pentru că vocea ei este blândă. Chiar dacă nu înţelege toate cuvintele, sunetul vocii îl liniştește pe copil.) Iată câteva modalităţi pentru a-ţi ajuta copilul să îţi autoevalueze tonul vocii:

CÂND VOCEA TA ESTE:	PARI:
Tare şi dură	Autoritar şi egoist
Mohorâtă şi monotonă	Insensibil şi indiferent
Înaltă şi plângăreaţă	Egoist
Plăcută şi energică	Prietenos şi plăcut
Suficient de tare pentru a fi auzită cu uşurinţă	Respectuos

Exerciţiu

Roagă-l pe copilul tăi să repete următoarele fraze în faţa unui reportofon, folosind tonalităţile vocii enumerate mai sus.

„Aș vrea să merg la mall pentru cumpărături.”

„Cum ai reușit să citești atâtea cărți într-o vară?”

Ascultă înregistrarea pentru a auzi diferențele de ton. Sfătuiește-l să folosească un ton plăcut și clar.

22 IUNIE

Când pui întrebări personale

„Cât câștigă tatăl tău?”; „Îți place să ai o casă așa de mică?”; „Mama ta de ce nu are o slujbă?”; „Cât ai dat pe rochie?”; „Câte kilograme ai?” Toate acestea sunt întrebări prea personale pentru a fi puse. De multe ori, copiii se învață unii pe alții despre anumite limite atunci când pun întrebări nepotrivite. Reacția imediată va fi „Cine vrea să știe?” ori „Nu este treaba ta!”. Și acesta va fi finalul discuției.

23 IUNIE

Când răspunzi la întrebări personale

Spune-i copilului că nu trebuie să răspundă la întrebări care îl stânjenesc, chiar dacă cel care le pune este un adult într-un context social.

Sugerează-i că poate spune că nu este în măsură să ofere acea informaţie sau că a uitat. De exemplu, dacă este întrebat despre preţul unui obiect, poate să spună pur şi simplu că nu îşi aminteşte. Şi un răspuns vag poate fi bun. Poate să spună că a plătit prea mult.

Unele întrebări trădează un interes bine intenţionat pentru alţii, în timp ce altele sunt prea invazive. Tactul de care dai dovadă în conversaţiile pe care le ai poate fi un model care îl va ajuta pe copil să înţeleagă diferenţa dintre aceste întrebări.

24 IUNIE

Când adulţii fac lucruri enervante

Adulţii nu sunt nici pe departe perfecţi, iar copiii observă acest lucru. De fapt adulţii încalcă multe dintre regulile pe care le impun copiilor. Asta înseamnă că juniorul poate să scoată în evidenţă faptul că unchiul său a luat ultima felie de tort? Sau să îi spună profesorului că îi miroase gura? Se cuvine să nu o facă. A arăta respectul faţă de adulţi înseamnă de multe ori a ţine astfel de comentarii pentru sine. De multe ori va fi nevoit să îşi ţină gura închisă — ca atunci când profesorul se răzgândeşte şi cere rescrierea unei lucrări sau când îşi vizitează bunicul şi i se spune că nu poate să se uite le televizor.

Toate acestea ţin de arătarea respectului. Oamenii în vârstă merită să fie respectaţi doar pentru că sunt mai în vârstă, nu pentru că sunt perfecţi. Copilul va trebui să dea dovadă de autocontrol, dar totodată va da dovadă şi de respect de sine.

25 IUNIE

Fii respectuos cu cei în vârstă

Copiii trebuie să învețe să fie respectuoși atunci când interacționează cu adulții. Iată câteva metode prin care pot da dovadă de stimă:

• Să se ridice atunci când intră în cameră un adult.

• Să își facă timp pentru a vorbi cu un adult și nu să îl ignore în favoarea celor din anturajul lui.

• Să salute adulții pe nume. Să spună „Bună ziua, dnă Brown”.

• Să privească adultul atunci când acesta i se adresează.

• Să spună „mă scuzați” sau să aștepte o pauză în conversație înainte să o întrerupă.

• Să evite să meargă printre doi adulți care vorbesc (profesorii copilului vor aprecia acest lucru).

Respectul este arătat în funcție de vârstă și poziție și nu în funcție de cât de mult îl place copilul pe adultul respectiv. După ce a aflat ce înseamnă să arăți respect pentru cineva, o adolescentă a răspuns imediat: „Dar toți suntem egali.”

Așa este, dar există un loc pentru respect. Bunica merită să fie respectată de copiii și de nepoții ei. Polițistul trebuie să fie respectat de comunitate pentru a-și putea face meseria. Profesorul trebuie respectat de elevii săi. Copilul care dă dovadă de respect arată că are caracter și autocontrol.

26 IUNIE

Când îi corectezi pe adulți

Câteodată, conversația cu adulții poate să nu fie pe placul copilului. Poate fi

nevoit să răspundă la întrebări plictisitoare despre materia lui preferată. Sau e posibil ca un adult să nu aibă informaţii suficiente despre un domeniu pe care copilul îl ştie foarte bine, cum ar fi pescuitul la muscă. Bunicul nu l-a practicat niciodată, dar nu crede că este nevoie de prea multă îndemânare. Fiul tău, un împătimit al acestui tip de pescuit, are o altă părere.

Sau, să zicem, poate bunicii îi plac cârnaţii — toată familia ei mănâncă şi niciunul dintre ei nu este supraponderal, spune ea. Fiica ta ştie câte grame de grăsime are fiecare produs de la alimentară şi nu are de gând să mănânce vreo bucată de cârnat sau una de unt. Ar trebui să o condamne pe bunica ei pentru că mănâncă grăsimi? Nu.

Contrazicerile fac parte din orice conversaţie cu cei din jur, dar într-o conversaţie socială cu adulţii, este interzis să contrazici fără drept de apel. Copilul ar trebui să renunţe mai bine la un subiect decât să se implice şi să îl anuleze.

Lasă-ţi copilul să poarte discuţii contradictorii sănătoase cu tine acasă. Copiii îşi dezvoltă capacitatea de a judeca logic în perioada gimnaziului, aşa că li se pare foarte interesant să intre în contradicţie cu cineva. Aminteşte-i să nu îşi exprime niciodată punctul de vedere pe un ton deranjant.

27 IUNIE

Zece subiecte pe care să nu le abordezi niciodată

Există zece subiecte pe care copilul tău nu ar trebui să le abordeze niciodată:

• Care este salariul părinţilor.

• Povestioare amuzante despre greşelile altora.

• Trăsăturile fizice ale unui prieten.

• Povestiri răutăcioase sau de prost gust.

• Suferințe ale altora asemănătoare cu cea a persoanei cu care vorbești.

• Detalii foarte personale despre viața altor persoane.

• Norocul tău în comparație cu ghinionul altcuiva.

• Conversații cu „Ți-am spus eu...”.

• Remarci necugetate despre diverse dizabilități fizice ori psihice sau despre moarte.

• Orice subiect înrudit cu cele menționate mai sus.

28 IUNIE

Cum să începi o conversație

Gândește-te la subiectele preferate ale copilului; și prietenilor săi le plac, probabil, aceleași subiecte. Uneori adolescenții au nevoie de ajutor pentru a învăța cum să înceapă o conversație mai ales atunci când au un prieten nou. Dă-i câteva exemple:

„Ce montagne russe preferi?”

„Ce cărți bune ai citit?”

„Ai avut vreodată nevoie să îți fie cusută o rană?”

„Ce fel de filme îți plac cel mai mult?”

Dacă cineva îi pune copilului tău o întrebare, spune-i să răspundă, iar apoi să întrebe la rândul său: „Dar tu?”

Exercițiu

Pune-l să găsească metode de a începe o conversație pentru grupurile de oameni de mai jos. În paranteză sunt date câteva indicii.

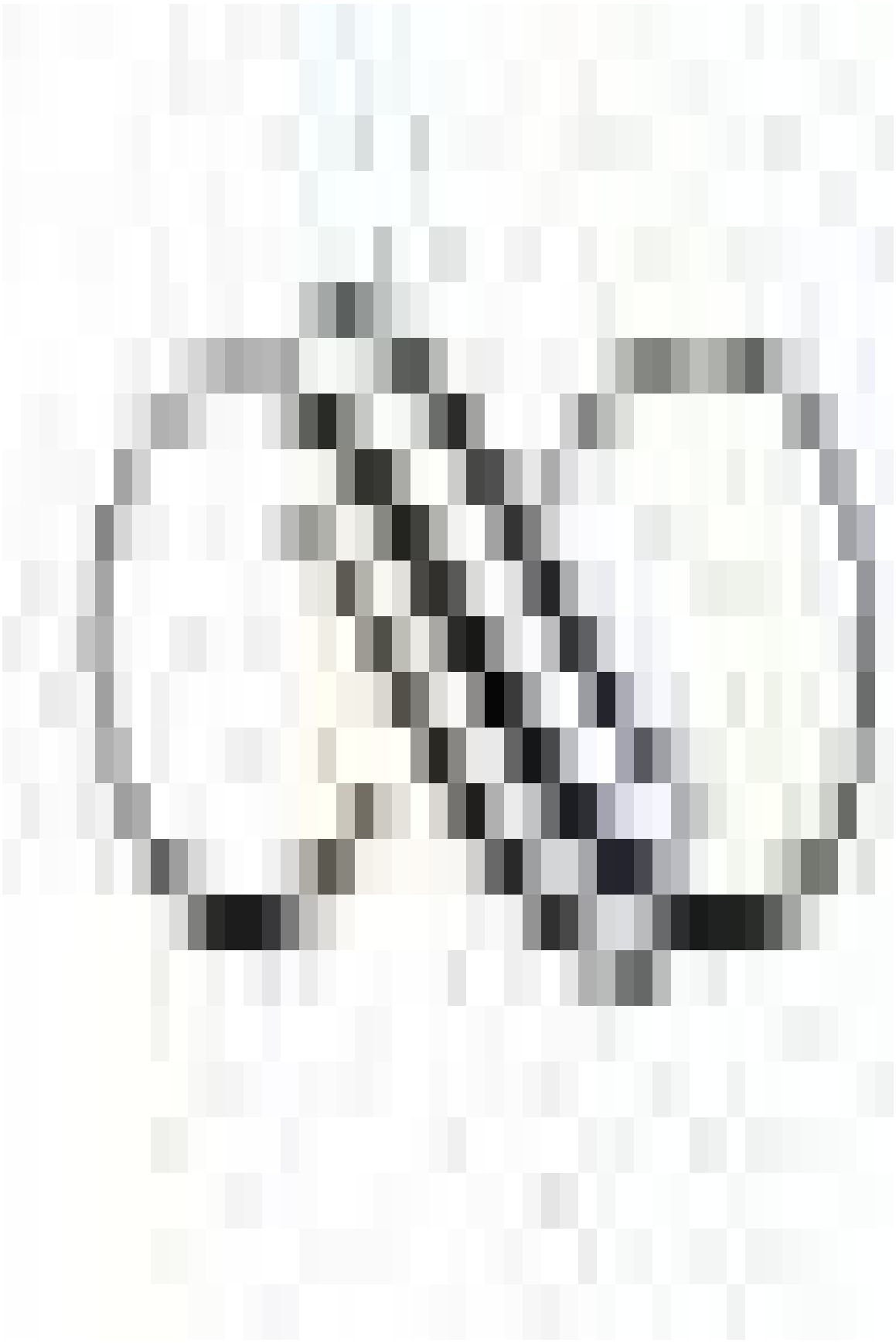
• Oameni în vârstă (nepoții lor, hobby-uri)

• Oameni de vârsta părinților săi (slujbă, hobby-uri)

• Profesori (activități din timpul verii)

• Prieteni noi (sport, muzică, hobby-uri)

Cuvântul scris: scrisori, mesaje de mulțumire și e-mailuri



Vechea metodă de a ține legătura cu cineva prin scrisori nu ar trebui să se demodeze niciodată. Dar cum copiii au la dispoziție o sumedenie de modalități electronice pentru a comunica, va trebui să depui un pic de efort pentru a-ți convinge copilul să pună stiloul pe hârtie. Impactul pe care îl are o scrisoare redactată de mână sau una scrisă la mașină nu poate fi egalat — o astfel de scrisoare este prețuită de bunica, este luată în considerare de liderii locali, este păstrată și prețuită de prieteni. Iar atunci când totuși copilul alege să folosească e-mailul sau Facebookul, abilitățile lui de a scrie vor îmbunătăți probabil calitatea mesajelor sale.

29 IUNIE

Semnarea în oracol

Probabil îți vei da seama că a venit vremea oracolelor imediat ce copilul intră pe ușă. Oracolele sunt speciale prin mesajele pe care le scriu în el colegii de clasă ai copilului, prietenii sau cunoscuții. Va petrece ore în șir uitându-se la fețele zâmbitoare din fotografii și la mesajele personalizate de scrisul fiecăruia. Iată câteva sfaturi pentru a-ți ajuta copilul să scrie ceva ce poate fi citit de alții, chiar și ani mai târziu:

• Scrie ceva optimist și adecvat.

• Scrie pe margini sau pe spații goale, nu pe fața cuiva dintr-o fotografie.

• Nu scrie nimic care ar putea fi prea stânjenitor sau personal.

• Nu mâzgăli și nu șterge nimic din oracolul cuiva.

• Nu ocupa prea mult spațiu.

• Înapoiază oracolul imediat după ce l-ai semnat.

30 IUNIE

Articolele de papetărie

Biletele de mulţumire sunt foarte importante, dar copilului îi va fi greu să le scrie dacă trebuie să cotrobăie prin casă după hârtie sau să îţi ceară să te duci să cumperi. Uşurează lucrurile, creând un loc special pentru tot ceea ce este necesar atunci când scrii un bilet.

Există multe modele de felicitări frumoase pe care le poţi cumpăra, dar acestea sunt adesea scumpe. O felicitare decorată manual este fermecătoare, iar copilul se distrează la crearea acesteia.

De asemenea, poţi să mergi la un atelier, unde vei găsi astfel de felicitări goale, în toate culorile posibile, însoţite de plicuri. Copilul tău se va distra pe cinste decorându-le. Poate da frâu liber imaginaţiei când vine vorba de ştampile — poate încerca diferite modele şi culori — iar scrierea va deveni o plăcere.

Sfătuieşte-l să îşi îmbogăţească mereu colecţia, adunând felicitări care reflectă pasiunile lui atunci când călătoreşte. Îi vor plăcea cu siguranţă hârtie cu dinozauri de la un muzeu de istorie naturală sau diferitele modele care se găsesc la galeriile de artă

Ar fi perfect dacă ai avea un sertar special pentru depozitarea hârtiei. Verifică-l periodic pentru a te asigura că este aprovizionat. Ţine la îndemână diverse modele de stilouri şi de ştampile. Dacă nu ai un astfel de sertar, poţi folosi o cutie sau un coş pe care să îl ţii pe birou.

Exerciţiu

După terminarea anului şcolar, petrece o după-amiază în care să scrii împreună cu fiul sau fiica ta felicitări pentru profesorii săi preferaţi.

1 IULIE

Când să scrii o felicitare de mulţumire

Când este bine să trimită copilul o felicitare de mulţumire? Dacă are îndoieli, este de preferat să o scrie — mai bine mai devreme decât mai târziu, de preferat în timp de o săptămână. Uneori este obligatoriu să trimiţi felicitări de mulţumire şi nu doar ca gest de politeţe. Ajută-ţi copilul să trimită o astfel de felicitare atunci când se ivesc următoarele ocazii:

• După ce a primit un cadou de la cineva. Este cu atât mai important să trimită felicitarea în cel mai scurt timp dacă acel cadou a sosit prin poştă. Este necesar să trimiţi o felicitare de mulţumire de fiecare dată când cel care dăruieşte cadoul nu este prezent la deschiderea lui pentru a i se mulţumi personal. Aşteptările pe care le au membrii familiei cu privire la aceste felicitări sunt diferite. Ai grijă ca bunicul să nu fie jignit pentru că fiul tău a uitat să îi scrie, chiar dacă bunica ştie că el a primit cadoul. De asemenea, este indicat să trimită felicitări de mulţumire dacă a fost bolnav şi vizitatorii i-au adus cadouri.

• Când rămâne acasă la un prieten peste noapte. Acest lucru se aplică în vizitele de o noapte la cei care nu fac parte din familie sau la prietenii apropiaţi. De exemplu, ar trebui să trimită o scrisoare de mulţumire atunci când face parte dintr-un program de schimb de experienţă şi locuieşte la o familie dintr-o altă ţară sau dacă şi-a petrecut vara într-o căsuţă de la ţară a bunicilor unui prieten.

• Atunci când cineva organizează o petrecere pentru el. Dacă este oaspetele de onoare, trebuie să mulţumească la finalul evenimentului. Un prieten poate organiza o petrecere pentru a-i ura bun venit în cartier. Va fi frumos dacă a doua zi îl va suna pentru a-i mulţumi, dar este şi mai bine dacă îi va trimite şi o felicitare de mulţumire.

• Atunci când cineva i-a făcut o favoare sau s-a purtat foarte frumos cu el. Dacă mătuşa i-a făcut costumaţia pentru serbare, unchiul l-a luat într-o drumeţie împreună cu verişorii săi sau dacă un vecin i-a hrănit peştii cât timp a fost plecat, recunoştinţa lui ar trebui exprimată în scris.

2 IULIE

Ce cuprinde o felicitare de mulţumire?

Este foarte uşor să trimiţi o scrisoare de mulţumire: o introduci într-un plic, pui un timbru şi gata. Scrierea lor este cea care dă bătăi de cap. Dacă vei amâna prea mult, probabil nu o vei mai scrie deloc.

Mulţumirile verbale sunt bine-venite atunci când copilul nu poate încă să îşi scrie numele, dar după aceea, chiar dacă părintele este cel care scrie felicitarea şi copilul nu face decât să îşi treacă numele cu litere mari şi şovăielnice, tot ar trebui să trimită una. Ajută-ţi copilul să transforme această activitate într-una plăcută şi să încerce să o personalizeze. Felicitările de mulţumire au trei părţi: mulţumeşte-i celui care a făcut cadoul şi menţionează ce anume ţi-a dat, spune ceva despre cadou, încheie într-un mod plăcut şi semnează-te.

Exerciţiu

Cumpără o hârtie de mărimea unui poster şi carioci şi lasă-ţi copilul să creeze o felicitare de mulţumire de dimensiuni mari. Lasă-l să o decoreze cu desene dacă doreşte.

3 IULIE

Cum se scrie o scrisoare

Conţinutul oricărei scrisori reflectă persoană care o trimite. Hârtia pe care este scrisă ar trebui să fie curată şi netezită, mesajul limpede şi succint, cuvintele şi gramatica folosite corect. Întotdeauna se recomandă ca cineva să arunce o privire peste scrisoarea pe care copilul dorește să o trimită înainte ca aceasta să ajungă

în cutia poștală.

Expeditorul va lăsa o impresie bună dacă scrisoarea lui este redactată corespunzător. Deși un prieten se va bucura să primească un mesaj indiferent de cum arată — chiar și unul mâzgălit la repezeală pe un colț de hârtie — este mult mai plăcut să deschizi un plic și să găsești un scris de mână uniform pe o hârtie curată. Unele persoane păstrează toate scrisorile pe care le primesc doar pentru a-i reaminti de ele peste mai mulți ani celui care le-a trimis. Alții, după ce le primesc, le dau și altora pentru a împărtăși veștile. Poate că scrierea de mână sau la mașina de scris nu sunt cele mai rapide modalități de a comunica atunci când e-mailul este la doi pași, dar rămâne o modalitate de exprimare foarte personală, care de multe ori îl încântă pe destinatar.

4 IULIE

Cum să trimiți o scrisoare unei persoane celebre

Poate copilul va dori să îi scrie președintelui, Papei, unui star de cinema, unui sportiv sau unui autor celebru. Încurajează-l să scrie, dar nu și să trimită împreună cu scrisoarea o carte sau vreun alt obiect pentru autograf. Persoanele ocupate nu sunt obligate să restituie obiecte pe care nu le-au solicitat, dar care le sunt trimise.

Scrie corect adresa, titlul și tot ce apare pe plic. Astfel te vei asigura că scrisoarea va ajunge unde trebuie și că va fi citită. Dacă nu ești sigur de cum se scrie numele sau nu știi precis titulatura persoanei respective, îi poți suna secretara pentru a afla. Consultă o carte despre etichetă în care există o secțiune dedicată protocolului de a scrie o scrisoare astfel încât să te asiguri că folosești formula corectă de adresare.

Scrisoarea trebuie să fie prietenoasă și la obiect. Nu acuza și nu bate câmpii în legătură cu orice îți trece prin minte. Cele mai multe celebrități deleagă pe cineva care să le parcurgă corespondența, le dau un raport despre cele citite și ajută să trimită răspunsuri. Cel mai probabil persoana celebră va vedea scrisoarea copilului numai atunci când va trebui să semneze răspunsul.

Ai grijă să menționezi pe scrisoare și adresa de răspuns. Puțini sunt copiii care folosesc un antet, iar plicul poate fi aruncat. Menționând adresa, șansele de a primi un răspuns sunt mult mai mari. Acesta trebuie să fie primul lucru din scrisoare urmat de dată.

Nu uita să adaugi un timbru adecvat pe plic.

Exercițiu

Roagă-l pe copilul tău să aleagă un lider, un actor sau autor pe care îl admiră și ajută-l să-i scrie o scrisoare. Ar trebui să dezbată un singur subiect și, dacă se poate, să tasteze conținutul. Astfel, celui care o citește îi va fi mai ușor să răspundă.

5 IULIE

Scrisoarea de condoleanțe

Cuvintele de condoleanțe (compătimire) pot fi citite și recitite atunci când sunt scrise și, astfel, oferă o mai mare alinare celui care tocmai a pierdut pe cineva drag. Dacă prietenul copilului tău își pierde un frate, un părinte, un bunic sau pe altcineva de care era apropiat, este indicat să îți ajuți copilul să redacteze câteva cuvinte de compătimire. Dacă le scrii chiar tu din partea familiei, dă-i voie copilului să citească scrisoarea înainte de a o trimite. Ajută-l:

• Să aleagă hârtie simplă, albă sau gri.

• Să scrie cuvinte de compătimire.

• Să îi spună prietenului cât de mult regreți pierderea.

• Să spună câteva cuvinte de apreciere la adresa celui decedat.

• Să invoce o amintire plăcută despre acea persoană.

• Să își ofere ajutorul în mod explicit și concret.

Ce nu ar trebui să facă:

• Să cumpere o felicitare de condoleanțe pe care să o semneze.

• Să redacteze la computer o scrisoare de condoleanțe.

• Să sune (cu excepția cazului în care este un prieten foarte apropiat).

6 IULIE

E-mailul

Înainte să se entuziasmeze prea tare de lumea e-mailului, copilul ar trebui să știe că o adresă de e-mail este o responsabilitate. Iar tu ar trebui să te asiguri că este pregătit. E-mailul nu înseamnă doar bucuria de a vedea un mesaj nou necitit în căsuța poștală, ci implică și timpul pe care trebuie să îl aloci răspunderii acelui mesaj, lucru care poate i se va părea obositor. Pentru a avea o căsuță de e-mail este nevoie de puțină sârguință. Dacă vrei să fie folositoare pentru tine și pentru ceilalți, nu poți lua decizia ca în unele zile sau săptămâni să nu îi acorzi atenție.

De asemenea, și tu și copilul ar trebui să fiți conștienți de faptul că e-mailul are și unele capcane. Ca și în cazul mesageriei instant sau a postării mesajelor pe Facebook, distanța pe care o conferă ecranul calculatorului îl poate invita pe copil să spună unele lucruri pe care nu le-ar spune personal — iar odată ce un e-mail a fost scris și trimis, nu mai poate fi șters. În plus, e-mailul nu poate transmite emoțiile — sarcasmul sau alte glume își pot pierde farmecul — iar mesajele pot fi interpretate greșit. De asemenea, există o întârziere între expediere și răspuns care îl pune pe expeditor pe gânduri: „A primit mesajul meu?” sau „Am spus ceva ce nu trebuia?”.

Există şi unele situaţii — ca atunci când te desparţi de cineva sau trimiţi un bilet de mulţumire — când o conversaţie faţă în faţă sau o scrisoare redactată de mână sunt mult mai potrivite.

Este important ca fiul sau fiica ta să deprindă încă de la început folosirea adecvată a adresei de e-mail. Gândește-te că îl pregătești pe copil pentru lumea profesională, unde eticheta unui e-mail desăvârşit este esenţială.

7 IULIE

Alegerea unui titlu pentru e-mail

E-mailul ar trebui redactat mai degrabă ca o scrisoare formală şi nu ca un mesaj obișnuit. Fiecare mesaj trebuie să fie bine structurat şi nu dezorganizat. Astfel el trebuie să cuprindă patru părți importante: titlu, salutul, mesajul propriu-zis şi o încheiere adecvată.

Începe cu un titlu care să fie informativ şi concis. Câteva cuvinte sau o frază despre conţinutul mesajului îi va da o idee cititorului despre ce urmează şi îl va ajuta să îşi ordoneze e-mailurile necitite în funcţie de priorităţi. Fii informativ, nu generic. „Listă de bagaje pentru vacanța în familie” este mult mai bine decât ceva nedesluşit precum „Bună”. (Pentru asta se folosește salutul.)

Nu îl lăsa pe destinatar să îşi dea cu presupusul lăsând spaţiul pentru titlu gol. Unele persoane primesc nenumărate e-mailuri, iar titlul îi poate face să citească mesajul tău sau nu.

Nu este indicat nici să exagerezi în speranța de a capta atenţia destinatarului. Formulări precum „Urgent! Citește acum!” sunt exagerate şi inutile. (Oricum, dacă e ceva urgent, nu ar trebui să trimiţi mesajul prin e-mail.) Pur şi simplu, fii informativ şi direct, iar dacă ceilalţi vor considera că titlul este într-adevăr o urgență, vor răspunde în timp util. Poți să spui ceva precum: „Important: am găsit un telefon la antrenament” sau orice altceva în funcţie de situaţie.

8 IULIE

Salutul

Într-adevăr, e-mailul ar trebui compus cu un obiectiv clar în minte, dar este, de asemenea, și o conversație. Tonul folosit de copil ar trebui să fie cald și deschis indiferent dacă mesajul este adresat unui superior sau bunicii.

Nu intra direct în subiect. Salută-ți cititorul și acordă-i un moment pentru a se pregăti. În cazul rudelor mai în vârstă, pentru profesori, cunoștințe și (cândva) contacte profesionale sunt indicate saluturile mai formale precum „Stimat(ă) dna / dl X", sau „Bună ziua, Y". În cazul membrilor familiei sau a prietenilor apropiați, se pot folosi adresări mai colocviale, precum „Bună, mătușă Kate!" sau „Salut, Brian!". Nu uita cui te adresezi și apoi folosește un salut potrivit relației dintre voi. Menționează întotdeauna numele persoanei respective.

Apoi poți include o întrebare introductivă sau un comentariu pentru a da mesajului un timbru prietenos și conversațional. Chiar dacă îi trimiți un e-mail profesorului în legătură cu o sarcină sau unui posibil angajator, nu vrei ca destinatarul să creadă că te gândești numai la aspectul profesional. Un simplu „Ce mai faci?" sau „Sper să ești bine și te bucuri de vacanța de vară" este bine-venit.

Nu uita să spui clar cine ești. Cel mai bine ar fi ca adresa ta de e-mail să fie suficient de limpede pentru ca cel care citește să știe cine ești înainte să îți deschidă mesajul. Dar dacă te adresezi cuiva pe care nu l-ai mai cunoscut sau îi trimiți un e-mail pentru prima dată, prezintă-te încă de la început cu numele complet. Explică cine ești, de unde cunoști persoana respectivă și de ce o contactezi — „Bună ziua, dna Reed. Sunt Emily Morgan și o cunosc pe fiica dumneavoastră de la dansuri. Vă scriu pentru a vă întreba dacă ați dori să mă ajutați cu...". Nu pleca de la premisa că acea persoană va ști cine ești și de ce îi scrii — și nu îi lăsa să aștepte să afle până când te semnezi la final.

9 IULIE

Mesajul principal

Înainte să înceapă scrierea propriu-zisă a mesajului, copilul tău ar trebui să își organizeze clar gândurile. Sfătuiește-l să trateze mesajul așa cum ar trata o temă de la școală cu introducere, cuprins și încheiere — și legături bine definite între ele. Mesajele luni în care se bat câmpii, se trece la un subiect la altul și apoi se revine la primul nu numai că sunt enervante, dar nu vor capta atenția cititorului și nu vor primi răspunsul dorit.

Dacă ai întrebări la care vrei un răspuns de la cititor sau vrei ca acesta să facă ceva, menționează acest lucru clar și concret. Fii direct și politicos atunci când adresezi întrebări; nu dorești să creezi confuzie sau să îi lași impresia cititorului că îi impui să îți răspundă. Nu îl acapara cu întrebări care să îl amețească — îți va trimite e-mailul la categoria „răspunde mai târziu”. Este de preferat să îți numerotezi întrebările sau să le listezi. Dacă ai de dezbătut mai multe subiecte, pune-le în ordinea priorităților și menționează-le pe cele mai importante la început. Dacă ai de vorbit despre prea multe lucruri în același timp, trimite e-mailuri separate la un interval care să îi permită destinatarului să îți răspundă.

Separă subiectele diferite în paragrafe diferite și fii blând cu ochii cititorului lăsând un spațiu liber între ele. Oricum ecranele luminate afectează privirea, așa că nu îngreuna lucrurile înșiruind frazele una după altă de la început până la final. Cititorul îți va mulțumi pentru spațiul acordat și cel mai probabil va acorda mai multă atenție mesajului tău.

Ai grijă să îi acorzi suficient timp la dispoziție pentru a răspunde. E-mailurile care solicită o reacție în următoarele zece minute — sau, dimpotrivă, în următoarele zece luni — nu vor avea succes.

Cele mai bune e-mailuri sunt directe, comunică un singur aspect important și solicită o singură reacție de răspuns.

10 IULIE

Încheierea

Un e-mail bine realizat are o încheiere pe măsură. Nu te rezuma la accentuarea subiectului şi nu încheia brusc după care să apeşi pe „trimite”. Ia-ţi la revedere cum se cuvine de la cititorul tău, apoi semnează-te cu numele tău (cu nume şi prenume, dacă nu cunoşti bine persoana respectivă).

La fel ca şi salutul, încheierea trebuie aleasă în funcţie de cât de bine cunoşti persoana căreia i te adresezi — formală sau informală. „Cu stimă,”, „Toate cele bune” sau „Numai bine” sunt exemple de încheieri formale. „Pe curând”, „Ai grijă de tine” sau „Să ai o zi frumoasă” sunt mai colocviale. „Cu drag” sau „Al tău” ar trebui rezervate pentru familie sau pentru câteva persoane speciale — prieteni apropiaţi, persoane iubite — care merită o astfel de atenţie.

Gândeşte-te la această încheiere ca la cireaşa de pe tort — ar trebui să fie plăcută şi memorabilă. Exclamaţiile exagerate pot fi interpretate ca fiind nesincere, iar încheierile prea abrupte pot părea reci. Găseşte o soluţie de mijloc, care să se potrivească cu tonul e-mailului.

11 IULIE

Anexele

Ataşarea unui fişier la e-mail poate da bătăi de cap. Poate încetini sistemul de descărcare al altcuiva, poate dura prea mult pentru a fi vizualizat, poate încărca ecranul destinatarului sau poate ocupa prea mult spaţiu şi, de ce nu, poate virusa. În plus, nu toate fişierele ataşate arată la fel pe toate computerele. Cuvintele pot avea caractere speciale, iar destinatarul poate nu are programul de care este nevoie pentru a le vizualiza. De aceea, astfel de anexe ar trebui trimise numai atunci când este absolut necesar. Dacă ceea ce ataşezi este un document Word sau PDF, gândeşte-te dacă nu cumva informaţia esenţială nu poate fi scrisă în interiorul mesajului, scutind astfel timpul necesar descărcării şi spaţiul memoriei ocupate. Dacă trebuie să trimiţi un document foarte mare, foloseşte un program de arhivare — serverul nu ţi-l va trimite înapoi, iar destinatarului nu îi va lua atât de mult timp să îl descarce.

Dacă trimiți fotografii, asigură-te mai întâi că destinatarul dorește să le vadă. Nu preferă cumva să i le pui pe un CD sau să le scoți pe hârtie fotografică? Dacă trimiţi mai multe e-mailuri la rând cu astfel de anexe, anunţă-l pe destinatar încă de la primul mesaj că va primi un număr X de e-mailuri, cu un număr Y de fotografii. Așa nu vor fi puși în situația de a se întreba dacă au primit tot. Dacă este nevoie să trimiți mai mult de șase e-mailuri pentru a transmite toată informația, încearcă să găsești o altă metodă; nu este de dorit să blochezi căsuța poștală a celorlalți.

Atunci când primești ceva atașat la un e-mail, ai mare grijă înainte de a deschide ceva ce nu aşteptai, ceva ce ai primit de la oameni pe care nu îi cunoşti sau mesaje care îți sunt trimise mai departe. Protejează-te cu ajutorul programelor de antiviruși pe care le poți instala pe calculator.

12 IULIE

Cere voie înainte de a împărtăşi un e-mail

Să nu crezi niciodată că este poţi redirecţiona un e-mail fără să ceri permisiunea persoanei care l-a trimis. Ceea ce ție ți se pare banal pentru altcineva poate fi un punct sensibil și personal. Cu excepția cazului în care persoana respectivă nu a adăugat și alți destinatari (la CC — courtesy copy), tu ești singurul căruia i-a încredințat mesajul.

Odată ce ai primit permisiunea, poți trimite mesajul mai departe, dar trebuie să îl pregătești pentru următorul destinatar. Șterge spațiile goale și informațiile inutile — și comentariile celorlalți — care nu sunt relevante pentru noul destinatar. Întotdeauna este bine să introduci un salut personal și un mesaj în care să explici de ce ai trimis acel e-mail — nu presupune că persoana respectivă știe deja de ce l-a primit și de ce conținutul este important pentru aceasta. Mesajele trimise mai departe fără explicații pot fi enervante și pot crea confuzie, fiind în același timp reci și impersonale.

Pe de altă parte, deși ar trebui să ceri întotdeauna permisiunea înainte de a redirecționa un e-mail, nu înseamnă că ceilalți vor face același lucru cu tine.

Dacă transmiţi un mesaj personal, mai întâi gândeşte-te bine dacă se cuvine să îl trimiţi prin e-mail (poate o conversaţie faţă în faţă este mai indicată). Dacă te hotărăşti să trimiţi e-mailul, specifică foarte clar că mesajul este personal şi nu vrei să fie citit şi de alte persoane.

13 IULIE

Limitează numărul de mesaje

Foarte multe persoane îşi păstrează mesajele în dosarul de primire al e-mailului. Acolo primesc cele mai multe e-mailuri de la familie şi prieteni, dar şi de la bancă sau doctor. Drept urmare, oamenii au devenit mult mai protectori cu acest dosar, pe care nu îl vor invadat de tot felul de mesaje nedorite. De aceea se vor gândi de două ori înainte de a se abona la un newsletter electronic sau la diverse oferte promoţionale.

Înainte de a trimite sau de a da mai departe un e-mail, copilul ar trebui să îşi pună următoarele întrebări: „Are ceva de câştigat persoana respectivă de pe urma acelui mesaj? Este informaţia interesantă, amuzantă sau importantă pentru ea?” Nu ar trebui să trimită e-mailuri exagerat de lungi cuiva care poate nu vrea să le primească. O metodă bună de a-ţi da seama ce fel de mesaje doreşte persoana respectivă să primească este să vezi ce fel de e-mailuri îţi trimite — sunt lungi şi neinteresante sau scurte şi la obiect?

Deşi poate foarte bine să poarte discuţii lungi cu cineva prin e-mail, copilul ar trebui mai întâi să se gândească căruia dintre prietenii săi i-ar plăcea acest lucru — şi cine ar prefera să comunice prin e-mail cât mai puţin.

Ajută-i pe ceilalţi să îşi păstreze mesajele în ordine, încercând să nu le trimiţi un număr mare de e-mailuri la rând — şi nu trimite niciodată spamuri. Poţi evita acest lucru dacă nu deschizi e-mailuri anonime sau care au un titlu ciudat, iar atunci când le primeşti, anunţă-l pe furnizorul serviciului de e-mail. Nu răspunde niciodată la spamuri — nici măcar pentru a cere să fii eliminat de pe lista de destinatari. Nu vei face decât să îi confirmi celui care le trimite că ai contul activ şi astfel vei primi şi mai multe astfel de mesaje.

14 IULIE

Răspunde

Pentru a fi eficient, e-mailul presupune să îi acorzi un anumit grad de atenţie. Copilul ar trebui să facă tot ce îi stă în putinţă pentru a răspunde la fiecare e-mail personal pe care îl primeşte (adică orice nu este spam, care nu necesită un răspuns sau redirecţionare către alte persoane).

Dacă nu obişnuieşte să îşi verifice e-mailul decât o dată pe săptămână, copilul ar trebui să le comunice acest lucru prietenilor săi pentru a-i nu-i lăsa să aştepte. De asemenea, aceştia nu se vor mai întreba dacă a primit mesajul sau s-a pierdut în neant. (Dacă nu îşi poate lua angajamentul să verifice nici măcar la un oarecare interval şi să răspundă mesajelor, poate că încă nu este pregătit pentru e-mail.) Dacă familia pleacă în vacanţă sau copilul se duce într-o excursie mai lungă şi ştie că nu va putea să îşi verifice căsuţa poştală, ar trebui să seteze notificarea automată care îi anunţă pe ceilalţi că este plecat şi data la care se va întoarce.

Un alt sfat util: dacă îşi păstrează căsuţa poştală în ordine, le va pe putea răspunde celorlalţi într-un timp mai scurt. Ar trebui să şteargă toate mesajele care nu necesită un răspuns. Poate crea dosare separate pentru depozitarea mesajelor la care doreşte să răspundă mai târziu sau pe care doreşte să le recitească. Dacă citeşte un e-mail important, dar nu are timp să ofere un răspuns pe măsură, îi poate trimite un mesaj scurt expeditorului în care să îl anunţe că a primit e-mailul şi că îi va răspunde în curând.

O astfel de atenţie îl va ajuta pe copilul tău să se descurce mai bine atunci când va merge la facultate, iar e-mailul va deveni principala formă de comunicare cu profesorii şi alţi studenţi sau atunci când va avea prima slujbă, unde fără îndoială i se va cere să folosească e-mailul.

15 IULIE

Gramatica bună nu dă greș

Fie că este vorba despre un bilet scris de mână, de o temă sau de un e-mail, gramatica are aceleaşi reguli care trebuie respectate. Iată câteva sfaturi pe care i le poţi oferi copilului tău pentru a trimite e-mailuri pe care ceilalţi le vor citi cu plăcere:

• Ai grijă să nu cazi în capcana abrevierilor pe care le poți vedea în mesajele text sau on-line și nu folosi elemente de jargon.

• Nu scrie numai cu litere mari. E CA ȘI CUM AI ȚIPA!

• Folosește semnul exclamării cu moderație. Acesta este eficient numai atunci când trebuie să schimbi tonul folosit în restul mesajului. Dacă îl folosești tot timpul, oamenii nu vor mai ști când ești cu adevărat entuziasmat! Sau când pur și simplu nu ai grijă la punctuație! Și niciodată nu este nevoie să folosești mai mult de unul!! Ia ca exemplu frazele de mai sus și vei vedea de ce nu este bine să exagerezi. Poate fi iritant pentru cititor.

• Utilizarea emoticonurilor trebuie, de asemenea, făcută cu măsură. Deși poți folosi o astfel de imagine într-un mesaj către un prieten, acestea nu își au locul atunci când trimiți un e-mail în mediul profesional. Învață să fii discret.

• Folosește cum știi mai bine normele de redactare și gramatică. Unii oameni sunt enervați de greșeli și riscă să nu înțeleagă mesajul tău. Este, de asemenea, un exercițiu bun prin care poți învăța să scrii corect. (Dacă fiul sau fiica ta face greșeli de scriere, prezintă-i opțiunea de corectare a scrierii.)

• Organizează-ți gândurile într-un mod clar. E-mailurile lungi, care trec de la un subiect la altul, nu numai că sunt enervante, dar nici nu captează atenția cititorului.

• Verifică e-mailurile de două ori. Înainte de a le trimite, ai grijă să recitești conținutul pentru a corecta eventualele greșeli de scriere sau de gramatică.

16 IULIE

Stăpânește-ți emoțiile

Nu ar trebui să trimitem e-mailuri atunci când suntem nervoși sau frustrați. Odată ce a fost trimis, nu mai poți face nimic și — cel mai probabil — vei regreta, dacă nu imediat, câteva zile mai târziu. Mesajul nu poate fi șters; el rămâne on-line și este trimis la destinatar pentru a fi arhivat sau trimis mai departe.

Dacă primești un e-mail care presupune un răspuns încărcat emoțional, încearcă să te liniștești înainte de a răspunde — închide e-mailul, mergi la o plimbare, ia o gustare, uită-te la un film, fă orice te-ar putea face să ai capul pe umeri.

Când răspunzi la e-mail, nu îl ataca pe expeditor și adu-ți aminte că e-mailurile pot fi foarte ușor interpretate greșit. E posibil ca un comentariu care ție îți pare răutăcios și rece să fi fost redactat la repezeală sau într-un mediu perturbator. Fii blând cu expeditorul și nu trage concluzii pripite. Când nu știi sigur care este semnificația vreunui comentariu, este mai bine să ceri lămuriri. Poți să îi scrii: „Îmi cer scuze, dar nu sunt sigur ce ai vrut să spui prin... Poți să îmi dai mai multe detalii?” Nu lăsa să treacă prea mult timp fără a clarifica lucrurile. Găsește o balanță între a răspunde impulsiv și a lăsa sentimentele neplăcute să se așeze.

Înainte de a trimite un e-mail, gândește-te la ce vrei să spui și la consecințele pe care le poate avea mesajul — va înrăutăți situația sau o va rezolva? Merită să creezi tensiuni în relația cu cineva pe care va trebui să îl vezi în fiecare săptămână doar pentru a-ți spune punctul de vedere? O soluție mai bună și mai rapidă de a cădea la pace este să transformi comunicarea deficitară prin e-mail într-o conversație față în față cu persoana respectivă.

17 IULIE

Folosirea opțiunii „cc”

Pentru a-l ajuta pe copil să înțeleagă cum funcționează opțiunea „cc” (și „bcc”) a e-mailului, poți începe cu o mică lecție de istorie despre semnificația acestor litere — carbon copy (copie la indigo) și blind carbon copy (copie nevăzută la indigo). Notă: Chiar dacă la început copilul nu va folosi aceste funcții, dacă va ști când să le folosească — și pentru ce — îi va fi de folos în facultate sau când se va angaja. Înainte de procesarea electronică a cuvintelor, o bucată mică de hârtie indigo se introducea între două sau mai multe coli pentru a transmite mesajul de pe una pe alta fie că era vorba de scris de mână sau la mașina de scris. Cu alte cuvinte, este un sistem învechit de copiere.

În zilele noastre, atunci când vine vorba de e-mail, de „copierea la indigo” sau de „cc”, se referă la faptul că cineva este pur și simplu inclus în conversația dintre două persoane sau dintre un grup de oameni. (Te poți gândi la „cc” și ca la o copie de curtoazie, întrucât indigoul aparține trecutului). Dacă ești trecut la „cc”, informația transmisă îți parvine și ție, chiar dacă nu ești destinatarul principal (care este menționat la secțiunea „către”).

Dacă te adresezi uneia sau mai multor persoane trecute la „cc”, menționează foarte clar în mesaj cine este cel care va oferi un răspuns. Numește persoana căreia îi este adresat în primul rând mesajul și apoi pune la „cc” și adresele celorlalți care trebuie implicați. Astfel, fiecare va ști ce rol are în conversație. Nu presupune că ceilalți vor ști automat cum să reacționeze, spune-le tu cât mai clar.

Dacă ești trecut la „cc” într-un e-mail pentru altcineva și este clar motivul pentru care ai fost inclus, în funcție de împrejurări, este posibil să nu fie nevoie să răspunzi. Dacă în e-mail ți se cere să răspunzi într-un fel sau altul, gândește-te cine trebuie să citească răspunsul tău: dacă nu îi vizează pe toți, nu folosi opțiunea „către toți”; pur și simplu răspunde celor care trebuie să știe despre ce este vorba.

Folosește funcția „cc” cu măsură și judecată. Înainte de a include o a treia persoană într-o conversație, întreabă-te dacă acea persoană chiar trebuie să ia parte la această conversație. Vor beneficia toți cei implicați de pe urma includerii ei? Atunci când oamenii sunt implicați fără a fi nevoie, se creează confuzie și, în plus, se încalcă intimitatea celor direct implicați în conversație.

18 IULIE

Folosirea opțiunii „bcc”

Funcția „bcc”, care vine de la blind carbon copy, este o altă cale prin care mai multe persoane pot fi incluse într-un e-mail. Atunci când treci pe cineva la rubrica „bcc”, îi trimiți o copie a mesajului, dar toți cei cărora le este adresat e-mailul rămân în anonimat. Această opțiune te ajută să îți păstrezi intimitatea — întrucât nu toată lumea dorește ca adresa lor de e-mail să circule pe la oameni pe care nu îi cunosc — iar e-mailul va arăta curat; nu vei avea o listă lungă de destinatari la final.

Dacă trimiți un e-mail folosind funcție „bcc”, fii transparent și nu lăsa loc de confuzii, spunându-le cititorilor că este un e-mail de grup. Poți începe mesajul cu „Salutare, tuturor” sau „Salut, prieteni”. Nu uitați, comunicarea cât mai clară este cheia.

Nu folosi niciodată funcția „bcc” pentru a include în secret o a treia persoană într-o conversație personală sau intimă cu cineva. Așa cum se întâmplă de obicei, cel mai probabil persoana căreia îi scrii va afla că discuția voastră nu a fost confidențială și va simți că încrederea i-a fost trădată.

Exercițiu

Pentru a-l ajuta pe copilul tău să înțeleagă cum funcționează opțiunile „cc” și „bcc”, deschide o fereastră cu un e-mail gol, arată-i unde este fiecare rubrică și lasă-l să exerseze introducând adresele de e-mail ale membrilor familiei. Apoi trimite-i două e-mailuri separate în care l-ai menționat la „cc” și apoi la „bcc”. Pune-l să verifice ambele e-mailuri și să îți spună care este diferența.

19 IULIE

Folosirea opțiunii „către toți”

Să știi diferența dintre „răspunde” și „răspunde către toți” este pentru e-mail ceea ce sunt lumina verde sau lumina roșie pentru șofat — dacă le confuzi, sunt mari șanse să creezi probleme.

Semnificația acestei funcții este clară: „răspunde” îți trimite răspunsul numai către expeditorul mesajului, iar „răspunde către toți” îl trimite tuturor celor incluși în conversație, atât expeditorului, cât și celor din „cc”.

Așa cum trebuie să ai foarte mare grijă atunci când folosești opțiunea „cc”, tot la fel trebuie să te comporți și cu funcția „răspunde către toți”. Nu trebuie folosită prea mult. Dacă trimiți mesajul tuturor, ai grijă ca acesta să fie relevant pentru toată lumea. Nu folosi opțiunea doar pentru a avea mai multe comentarii, pentru a-l corecta sau confrunta pe expeditor sau pentru a părea mai important în ochii celor cărora te adresezi. Oricare dintre situațiile de mai sus pot fi urmate de răspunsuri aprinse, sentimente rănite sau nicio rezolvare — și toate se petrec dincolo de ecranul computerului, unde fiecare dintre cei implicați are mărturia scrisă a celuilalt și se poate folosi de fiecare detaliu.

Atunci când nu știi cum să procedezi, răspunde pur și simplu expeditorului. Nu seta opțiunea automată de trimitere către toți. Dacă răspunsul tău este valabil numai pentru o parte dintre cei care îl primesc, atunci trimite-l numai lor. Nu invada căsuța poștală a altora cu mesaje inutile.

20 IULIE

Schimbarea adresei de e-mail

Deși este firesc ca un copil să își folosească imaginația pentru a crea un profil de Facebook sau pentru a alege o imagine de fundal pentru telefon, adresa de e-mail ar trebui să fie cât mai clară — destul de personalizată, dar nu în mod exagerat.

Copilul va dori să aleagă o adresă de e-mail care îndeplinește două criterii: ceilalți o vor putea identifica și va dori să o poată păstra vreme de mai mulți ani. Asta înseamnă că indiciile numerice ale vârstei sau preferințele temporare — anul nașterii, sportul preferat, culoare sau animal — ar trebui excluse. Poate

alege o îmbinare între prenume şi numele de familie.

Copiii sunt tentaţi să îşi modifice în mod frecvent fotografiile de la profilul de Facebook sau statusurile de la mesageria instant, dar o adresă de e-mail mereu în schimbare nu le va fi de niciun folos. Mesajele se vor pierde, iar prietenii şi familia nu vor şti care dintre adrese este cea corectă. Dacă totuşi copilul îşi schimbă adresa de e-mail, ajută-l să transfere toate persoanele de contact de pe vechea adresă pe cea nouă (cele mai multe servere de e-mail permit acest lucru), astfel încât trecerea să fie mai uşoară.

Este bine să ai doar un cont de e-mail activ. Astfel ceilalţi nu vor fi derutaţi, neştiind ce adresă să folosească, iar copilul îşi va putea gestiona căsuţa poştală mai uşor. (Notă: acest lucru nu se mai aplică în momentul în care copilul primeşte o adresă de e-mail de la locul de muncă; atunci va dori să aibă conturi separate pentru viaţa profesională şi cea personală.)

21 IULIE

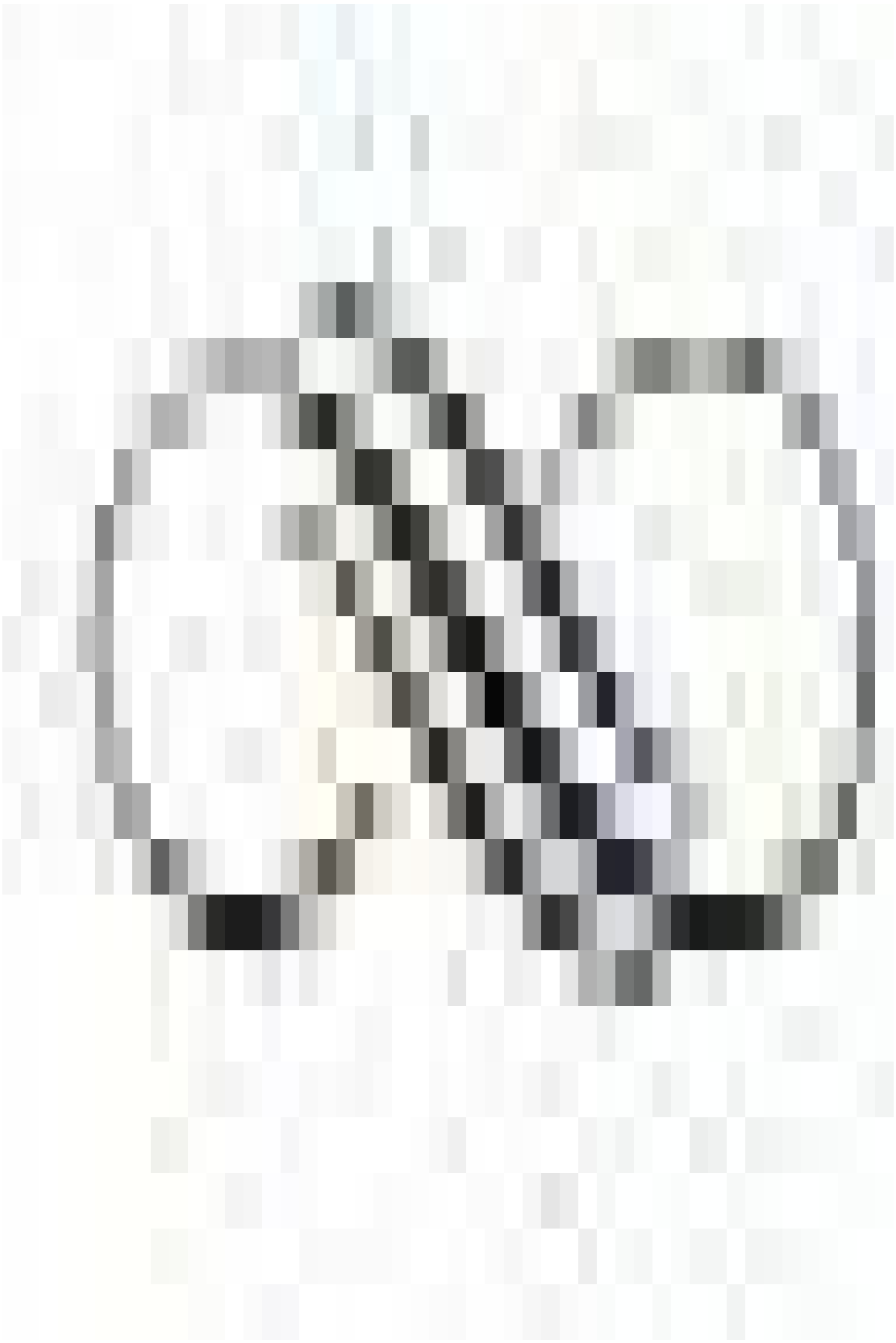
Transmitem mulţumiri prin e-mail sau printr-o scrisoare scrisă de mână?

Întrucât copiii pot la fel bine să trimită un e-mail aşa cum pot să scrie de mână o scrisoare, este posibil să dorească să transmită mulţumirile electronic. Deşi este mai bine decât a nu mulţumi deloc, varianta scrisă de mână este calea cea mai potrivită pentru a exprima ce simţi.

Mesajele de mulţumire sunt menite să cuprindă un pic din personalitatea celui care le trimite, nu numai prin cuvintele alese, ci şi prin hârtia folosită şi caligrafie. De cele mai multe ori, astfel de bilete sunt păstrate şi recitite. Pot fi lipite pe un panou de amintiri sau pe frigider. Se poate proceda în acelaşi mod şi cu un e-mail? Cel mai probabil nu.

Unele lucruri nu se demodează niciodată. Aminteşte-i copilului că mesajele personalizate fac parte dintre acestea.

Vacanța



Se presupune că vacanța este un timp pentru relaxare și încărcare a bateriilor — și de creare a amintirilor — și chiar așa poate fi dacă membrii familiei își unesc eforturile. Este nevoie de creativitate și organizare, pentru că în vacanță nu veți mai avea parte de aceeași rutină de acasă. Dar cum veți fi scăpați de o mare parte din responsabilitățile zilnice, scopul familiei ar trebui să fie de a găsi noi metode de a vă arăta grija unul față altul, dar și pentru noile persoane pe care le cunoașteți.

22 IULIE

Călătoria cu avionul

Atunci când membrii unei familii locuiesc la mare distanță unii față de alții, călătoria cu avionul devine o necesitate, pentru a păstra legătura între copii și bunici, mătuși, unchi, verișori. Orice fel de călătorie cu un copil mic poate fi o provocare, dar zborul cu avionul este deosebit.

În primul rând, avionul este un mijloc de transport public. Spre deosebire de mașina familiei, unde numai tu ești cel care suportă agitația copilului, într-un avion aceasta poate afecta toți călătorii. Înainte de a vă lua zborul, pregătește-l pe copil pentru călătorie.

Spune-i că spațiul din avion este limitat. Locul lui poate părea înghesuit și spre deosebire de mașină, nu își va putea alege ce loc dorește. Unele companii aeriene permit copiilor să împartă locul cu unul dintre părinți, dar întreaga experiență va fi una mult mai plăcută pentru toată lumea dacă cel mic va avea locul lui.

Dacă se poate, alege un loc între copil și un alt pasager. Cu toate că tu ai devenit imun la pălăvrăgeala celui mic, poate că ceilalți pasageri nu vor să socializeze cu acesta. Se cuvine să aibă o scurtă conversație, dar copilul nu trebuie să creadă că persoana de lângă el este datoare să-l amuze. Ai grijă să vorbească încet pentru ca ceilalți pasageri să poată dormi sau pur și simplu să aibă un zbor liniștit.

Nu te baza numai pe mâncare pentru a-ți ține copilul ocupat. Guma de mestecat, bomboanele (sau un biberon în cazul bebelușilor) sunt o soluție bună mai ales în timpul decolării și al aterizării, dar i se poate face rău dacă va mânca prea mult.

În cazul în care copilul are nevoie de un scaun pentru mașină în avion, asigură-te că îl poți folosi pe cel pe care îl ai, pentru ca zborul să nu fie întârziat în timp ce un steward caută unul adecvat.

Exercițiu

Împachetează o mică sacoșă cu surprize pentru copil cu ocazia viitoarei călătorii cu avionul. Poți să pui în ea carioci, o carte mică, un joc pentru călătorie, hârtie colorată sau abțibilduri. În timpul zborului nu le scoate pe toate odată, ci pe rând.

23 IULIE

Călătoria cu trenul

Avioanele sunt cele mai rapide, autocarele cele mai ieftine, dar trenurile sunt cele mai distractive. Fiecare copil ar trebui să se bucure de libertatea pe care ți-o dă o călătorie cu trenul. Spațiul este generos, este loc pentru a-ți întinde picioarele, iar vorbitul pe un ton normal nu va deranja pe nimeni. De obicei, există și un vagon-restaurant (multe familii preferă să stea într-un asemenea vagon pe durata călătoriei, întrucât mesele le permit copiilor să se joace, să deseneze și așa mai departe). Nu există teama de înălțime, urechile copilului nu vor avea de suferit din pricina presiunii atmosferice și poate admira peisajele. În funcție de durata călătoriei, poate chiar să se întindă și să doarmă.

Deși aceleași reguli se aplică oricărui mijloc de transport public — copiii nu ar trebui să îi deranjeze pe ceilalți pasageri — în general, călătoria cu trenul le dă copiilor o libertate mai mare.

24 IULIE

Bacșișul în vacanță

Când copilul te vede că dai bacșiș, învață o parte esențială în exprimarea considerației pentru cei care ne furnizează servicii. Iată câteva sfaturi despre cum să dai bacșiș la aeroport sau la hotel, lucruri pe care ar trebui să le explici copilului.

• Taxi: 10-15% din valoarea totală.

• Portarul de la hotel: 10-15 lei.

• Persoana care duce bagajele: 10-15 lei (dacă sunt mai multe genți, 20 de lei)

• Room-service: 15% din valoarea totală.

• Camerista: 5-10 lei pe zi (15 lei dacă sunt două persoane în cameră).

• Persoana care îți aduce obiecte solicitate (de exemplu, un fier de călcat): 5-10 lei.

• Restaurant: 10% din valoarea totală.

Exercițiu:

Ia un teanc mai mare de bancnote de un leu atunci când călătorești. Pentru a putea participa și copilul, lasă-l să țină o parte din ele în buzunar sau într-o gentuță. Cere-i suma de care ai nevoie atunci când trebuie să oferi un bacșiș.

25 IULIE

Fii atent cu ceilalţi la hotel

Dacă un copil are norocul de a-şi petrece noaptea la hotel, ar trebui să vadă această ocazie ca pe un privilegiu şi nu ca pe o eliberare de orice răspundere. O astfel de experienţă trăită alături de părinţi îl va ajuta să fie atent cu ceilalţi în perioada adolescenței, când va merge cu prietenii în excursii sau în turnee sportive.

Copilul nu trebuie să uite faptul că sunt şi alte persoane în clădire, chiar dacă nu le întâlnește. Sunt oameni care vor se retrag în camera lor pentru a se odihni şi care pot fi deranjați de nepăsarea celorlalți. După ora 22:00, copilul trebuie să știe că în spatele fiecărei uşi se poate afla o persoană care vrea liniște. Ar trebui să nu facă niciun fel de zgomot. Iată cum poate copilul să fie un bun vecin de hotel:

• Să nu alerge și să nu vorbească tare pe coridor.

• După 22:00, să evite să vorbească pe coridor.

• Să păstreze liniștea în cameră — inclusiv să menţină sonorul scăzut la televizor. Camera de hotel nu este izolată fonic.

Copilul trebuie să îi respecte pe ceilalţi clienţi ai hotelului, dar şi pe membrii familiei sale. La hotel trebuie să fie şi mai atent cu ei decât este acasă!

Ar trebui să îşi ţină lucrurile în ordine. Nimic nu micşorează o cameră de hotel — şi aşa destul de mică — mai mult decât hainele, cărţile şi jucăriile copilului împrăştiate pe podea. Arată-i ce sertar poate folosi.

Chiar dacă există un serviciu de curăţenie, copilul nu trebuie să fie dezordonat doar pentru că va veni cineva care să strângă după el. Nu trebuie să lase şampon sau şervețele pe podeaua din baie sau pastă de dinţi în chiuvetă şi nici să stropească podeaua cu apă fără să șteargă ulterior.

Strânge totul atunci când vine vremea de plecare. După zeci de kilometri parcurşi, şoferului nu îi va păsa dacă este anunţat că perna preferată a copilului a rămas la hotel. Nu îţi lăsa copilul să se facă dispărut atunci când este vremea să împachetaţi. Chiar şi cei mai mici copii pot ajuta.

Exerciţiu

Arată-i copilului cum să dea bacşiş cameristei când plecaţi de la hotel. Învaţă-l pe copil să îi respecte pe cei care ne oferă diverse servicii, explicându-i că şi tu faci acest lucru; o sumă modică pentru fiecare noapte este un mod politicos de a spune mulţumesc.

26 IULIE

În maşina familiei

Maşina familiei este locul în care ne putem demonstra bunele maniere. Copiii trebuie să se comporte bine în maşină. Cei care se ciondănesc pe bancheta din spate dau dovadă de lipsă de respect unul faţă de celălalt şi îl distrag pe şofer. Iată câteva sfaturi pentru cum să te comporţi în maşină astfel încât să nu fie nevoie de o regulă drastică precum: „Niciun copil nu se va mai uita, nu va mai atinge şi nu va mai vorbi cu un alt copil în această maşină vreodată!”

Copilul ar trebui:

• Să îşi pună imediat centura de siguranţă.

• Să respecte preferinţele celorlalţi şi să lase de la el în ceea ce priveşte temperatura, ferestrele, postul de radio şi locul unde va sta.

• Să păstreze curăţenia în maşină.

• Să nu își întindă mâinile și picioarele în spațiul celorlalți.

• Să stea cu rândul pe locul cel mai puțin dorit.

• Să te anunțe imediat în cazul în care a uitat ceva.

Exerciţiu

Pentru a evita întrebarea sâcâitoare „Mai avem mult?”, spune-i copilului cât va dura călătoria și că îl vei anunța când a trecut jumătate din timp. Dacă este suficient de mare, arată-i o hartă, indică-i punctul de plecare și destinația și pune-l să marcheze traseul cu o cariocă. Lasă-l să consulte harta pe parcursul călătoriei.

27 IULIE

Când copilul tău este oaspete într-o mașină

Când copilul se află în mașina altcuiva, este în poziția de oaspete. Își poate arăta recunoștința (și astfel să își mărească șansele de a fi din nou primit în mașină) dacă:

• Îi salută pe toți atunci când intră în mașină. „Bună ziua, doamna Smith. Bună, Tommy.”

• Stă acolo unde i se cere. (Poate solicita un alt loc dacă are rău de mașină; e mai bine pentru toți!)

• Se alătură conversației, păstrând vocea joasă și vorbind despre lucruri optimiste.

• Mulțumește atunci când i se dă o gustare.

• Îşi ia toate lucrurile atunci când se dă jos.

• Îi mulţumeşte şoferului pentru drum. (Şi mai bine dacă i se adresează pe nume!)

• Închide uşa şi merge pe lângă maşină că să poată fi văzut îndepărtându-se.

Exerciţiu

Sugerează activităţi care i-ar putea face plăcere cât timp este în maşină. Împreună cu prietenii poate face o listă de omonime (cuvinte care se pronunţă la fel, dar au înţeles diferit, precum laţi / l-aţi şi car / c-ar.) Sau se pot lua la întrecere pentru a găsi fiecare literă a alfabetului pe panouri publicitare sau indicatoare.

28 IULIE

La plajă

Unii oameni au norocul de a deţine o casă de vară pe o plajă privată, dar cei mai mulţi dintre noi trebuie să mergem împreună cu ceilalţi pe plajele publice aglomerate şi să îi ajutăm pe copii să se adapteze prezenţei celorlalţi.

Alege un loc pe plajă unde familia să-şi ţină genţile, jucăriile, scaunele şi păturile la un loc. Dacă ai copiii foarte mici care vor alerga întruna de la apă la castelul de nisip, alege un loc aproape de apă. Spune-i copilului să nu alerge prin nisip şi să nu fluture prosopul în vânt — nisipul care se scutură înţeapă şi se va lipi de crema de protecţie solară a persoanelor din jur; de asemenea, pe cei din apropiere îi pot deranja stropii reci care se scurg de pe costumul de baie al copilului care tocmai iese din apă.

Cel mic trebuie să se joace cu propriile jucării. Nu ar trebui să le împrumute pe ale altora — şi nici să ofere cu generozitate lopăţica lui vreunui străin. Dacă se împrieteneşte cu vreun copil din apropiere, poate împărţi lucrurile. Ţine toate

jucăriile la un loc şi ai grijă că returnează orice obiect a folosit care nu este al lui.

Nu lăsa standardele joase ale altora să creeze un precedent pentru familia ta. Este foarte posibil să găseşti ambalaje de bomboane şi pahare goale — dovadă a neglijenţei celorlalţi. Aruncă toate gunoaiele tale (şi pe ale altora, dacă ai un spirit civic pronunţat) şi lasă locul mai curat decât atunci când ai ajuns.

Respectă sfaturile referitoare la costumele de baie. Pentru copii, asta înseamnă, în primul rând, că trebuie să le poarte. Chiar dacă tu consideri că ar trebui să laşi copilul să se bucure total de căldura soarelui, ceilalţi de pe plajă nu vor fi la fel de încântaţi să vadă copii alergând prin jur în pielea goală.

Dacă vrea să asculte muzică, ar trebui să păstreze un volum decent, astfel încât numai familia voastră să o poată auzi. Dacă vecinii ar fi vrut un DJ, s-ar fi dus într-un club. Acelaşi lucru este valabil şi pentru conversaţie. Sigur că în timpul zilei, forfota va fi mai mare pe plajă. După-amiază târziu şi seara trebuie să fie mai atent şi să îi respecte pe cei mai în vârstă care vor să aibă linişte.

Exerciţiu

Jucaţi-vă în nisip. Puteţi săpa gropi sau crea o pistă de bowling pentru o minge de plajă. Sau creaţi-vă propriul joc. Invitaţi-i pe copiii care se adună să privească să ia parte la joc.

29 IULIE

Pe vapor

Să fii oaspete pe ambarcaţiunea cuiva nu e ca şi cum ai vizita o casă pe plajă. Spaţiul este mult mai mic şi există şi pericole dacă nu se iau măsuri de siguranţă. Întrucât unei persoane care se află pentru prima dată pe un vapor îi este greu să anticipeze situaţiile care pot apărea, oaspetele ar trebui să se supună imediat indicaţiilor date de căpitan, fără să pună întrebări.

Atunci când copilul pleacă cu o barcă, ai grijă să ia cu el numai hainele necesare și nimic în plus. Adică o bluză, pantofi comozi, propriul prosop și un costum de baie.

Când ajunge în port trebuie să se îmbarce după căpitan și să nu încerce să se dea jos din nou fără permisiune. Nu trebuie să urce niciodată la bord când toată lumea este jos. Cât timp ambarcațiunea se află în mișcare, ar trebui să stea așezat (asta dacă nu cumva are norocul să se afle pe un iaht) și să evite să blocheze vederea celui de la cârmă.

Poate fi de ajutor supraveghindu-i pe membrii grupului care practică sporturi nautice. Dacă el este cel desemnat pentru a semnala prezența vreunui schior nautic, atunci trebuie să își ia responsabilitatea foarte în serios.

Copilul nu ar trebui să ceară să fie lăsat mai mult decât ceilalți să facă sport nautic și nici nu ar trebui să sugereze activități dacă nu i se cere acest lucru.

Nu este obligat să facă nimic din ce i s-ar putea părea periculos pentru el doar pentru că celorlalți li se pare distractiv. Dacă nu se simte în largul său să facă o anumită activitate, ar trebui să spună pur și simplu că nu este pasionat de scufundări sau de săritul cu frânghia. La finalul excursiei, trebuie să îi mulțumească gazdei pentru invitație.

30 IULIE

În tabără: gândește-te la ceilalți

Copilul nu trebuie să fie cercetaș pentru a se comporta cum trebuie într-o tabără. Desigur, unele reguli ale etichetei nu se aplică atunci când ești în inima naturii. Are ceva dacă verși ceva în timp ce mănânci? Nu, nu are. Mâncatul cu mâna e permis? Simte-te liber! Sunt niște „tacâmuri” excelente pentru mâncarea de tabără.

Atunci când se află în tabără, copilul ar trebui să își imagineze că este oaspetele naturii. Trebuie să trateze cu foarte mare atenție copacii, râurile și plaja, să nu facă stricăciuni în natură și să nu lase nicio urmă a vizitei atunci când pleacă.

Învață-l pe copilul tău să dea dovadă de respect pentru ceilalți atunci când merge în tabără:

• Să înțeleagă că materialul corturilor este foarte subțire. În timpul nopții, chiar și șoaptele pot fi auzite. Respectă programul de liniște stabilit.

• Să păstreze curățenia. Toate gunoaiele trebuie aruncate în spații special amenajate, iar mâncarea trebuie depozitată în locuri unde animalele nu pot ajunge. Pentru cei care merg în tabără în zone cu urși, aceasta este o chestiune de siguranță.

• Să-i salute pe vecini, dar să nu creadă că au venit în parc pentru a petrece timp cu el. În cazul în care copilul leagă prietenii cu alți copii, asigură-te că acordă familiilor respective și timp pentru ei.

• Să lase locul de tabără în aceeași stare în care l-a găsit.

Exercițiu

Ia niște saci de dormit și ceva de rontăit și petreceți o noapte sub stele într-o „tabără” acasă. Amintește-le copiilor să vorbească încet pentru a nu-i deranja pe vecini. Dimineața, fiecare trebuie să ajute la curățenie.

31 IULIE

În tabără: politețea față de familie

Atunci când mergeți în tabără, copilul poate da dovadă de respect și pentru membrii propriei familii:

• Poate căuta metode prin care să se bucure de timpul petrecut în familie. Dacă toată lumea vrea să facă o drumeție, nu ar trebui să insiste să meargă la pescuit.

• Ajutând la pregătiri. Mersul cu cortul este distractiv, dar numai dacă sarcinile sunt împărțite cu toată lumea.

• Păstrând curățenia. În tabără nu va avea loc să își împrăștie peste tot lucrurile.

• Lăsând iPodul acasă.

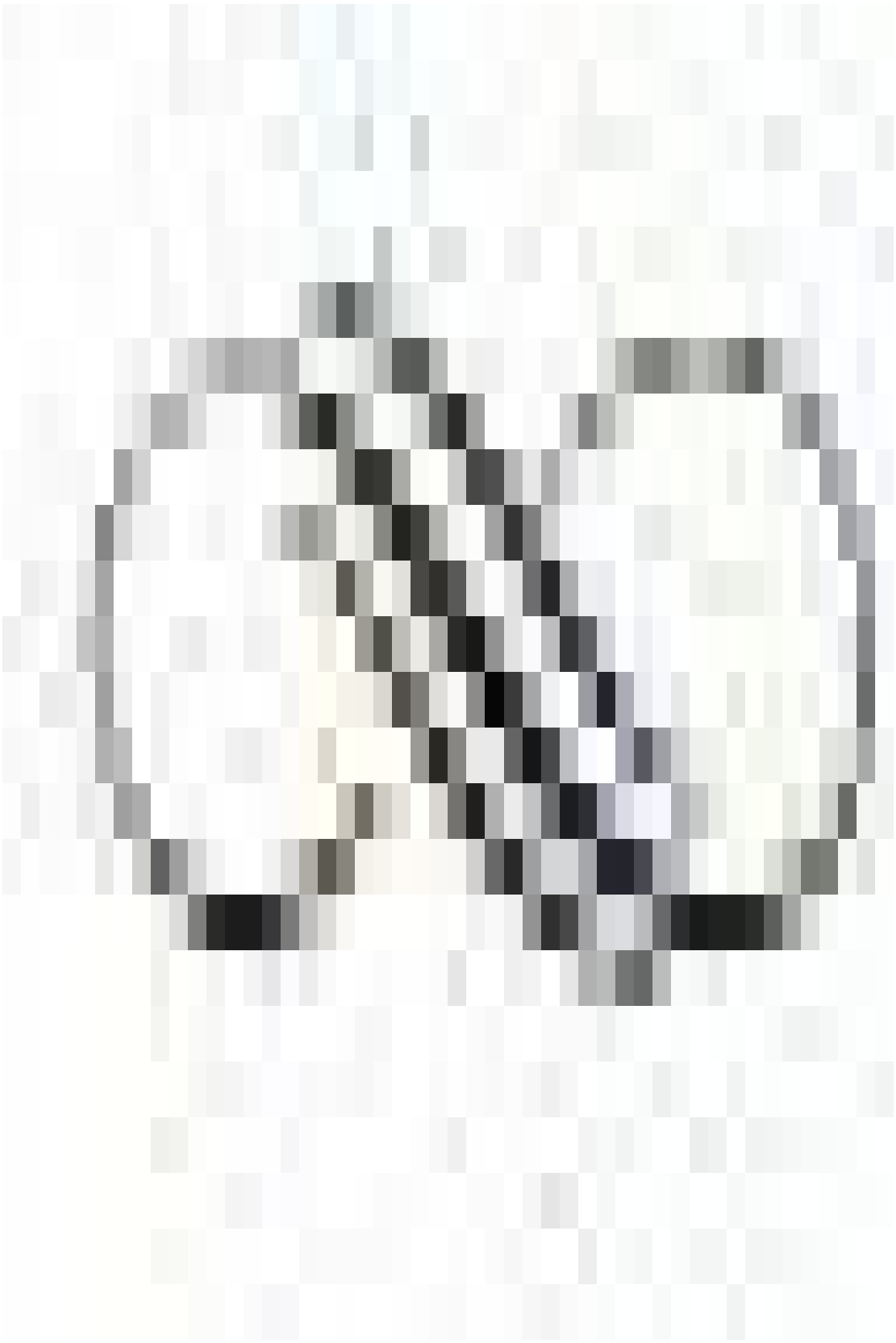
• N-ar trebui să scormonească în focul de tabără până când fumul și scânteile nu se sting.

• Anunțând unul dintre părinți unde se duce dacă părăsește grupul.

Exerciţiu

Fă un jurnal al plecării voastre cu cortul. Poți include doar câteva desene și câteva cuvinte pentru fiecare zi sau o colecție de cărți poștale adunate din locurile pe care le-ați vizitat. În cazul în care călătoria durează mai multe săptămâni, faceți popasuri și imprimați fotografiile realizate. Seara, lasă-ți copilul să te ajute să completezi albumul. Când veți ajunge acasă, jurnalul de călătorie va fi complet.

Bunele maniere în aer liber



1 AUGUST

Nu te îndepărta de potecă

Când familia se află în mijlocul naturii, copilul nu ar trebui să uite că există un cod al etichetei care îl poate ajuta să transforme experienţa într-una plăcută pentru toată lumea — şi să îngrijească natura şi pentru generaţiile viitoare.

Pentru început, fie că familia ta explorează un parc naţional sau pleacă într-o drumeţie pe un drum din apropiere, copilul nu ar trebui să se îndepărteze de potecă. Deşi poate fi tentant — şi fără îndoială, distractiv — să hoinărească prin pădure, poteca se află acolo dintr-un motiv: pentru ca drumeţii să meargă pe ea şi astfel să nu fie călcate în picioare alte zone. Asta înseamnă că vor merge şi câte unul în şir dacă va fi nevoie şi nu se vor abate de la cărare.

Dacă însă copilului îi place în mod deosebit să cutreiere, este mai bine să meargă pe pietriş — aceste suprafeţe nu sunt la fel de fragile ca porţiunile cu verdeaţă şi rezistă mai bine sub presiunea paşilor energici.

2 AUGUST

Nu te îndepărta de locul de tabără

Asemenea potecii, locul de tabără este creat pentru a limita porţiunea umblată la o anumită zonă, pentru ca celelalte zone naturale să rămână intacte. Copilul ar trebui să găsească un loc pentru cort care a mai fost deja folosit şi nu să creeze unul nou. Aceste porţiuni nu sunt doar nişte sugestii — sunt locuri special amenajate de care drumeţii nu ar trebui să se îndepărteze.

Cel mai indicat este ca întreaga activitate a copilului să se desfăşoare în acest perimetru şi departe de vegetaţia din apropiere. El şi prietenii lui nu ar trebui să

schimbe şi nici să extindă locul de tabără creând un perimetru mai mare în afara celui deja existent sau aprinzând un foc de tabără dincolo de zona delimitată.

Deşi poate fi distractiv pentru copil să îşi aleagă propria aventură, respectarea limitelor impuse de locul de tabără nu este doar un semn de politeţe, ci şi o obligaţie legală în multe locuri. Dacă îşi instalează cortul în afara taberei sau merge în anumite zone fără a avea permisiune, un reprezentant al parcului poate veni să îi ceară să se mute. Cea mai bună metodă de a evita problemele este să se intereseze mai întâi.

Exerciţiu

Plănuieşte o ieşire în natură cu familia şi lasă-ţi copilul să se intereseze de cele necesare şi să aleagă locul de tabără. Când vă instalaţi, pune-l să îţi indice graniţele taberei şi zona la care ar trebui să se limiteze familia. Implică-l în prepararea mesei la foc — şi la controlarea focului.

3 AUGUST

Împărţirea potecii

Un copil care nu respectă limitele potecii poate strica distracţia tuturor. Sfătuieşte-l să respecte câteva reguli de bază care vor mulţumi pe toată lumea şi îi va ţine în siguranţă.

Indiferent dacă merge, aleargă sau este pe bicicletă, copilul ar trebui să se deplaseze pe partea dreaptă a potecii — mai ales atunci când este îngustă sau cu multe curbe şi nu ai o vizibilitate foarte bună. Copiii au un mod jucăuş de a merge înainte şi înapoi sau cot la cot, dar dacă drumul este foarte aglomerat, ar trebui să se abţină — atât din politeţe, cât şi pentru a se proteja.

Atunci când ajunge în spatele cuiva pe care vrea să îl depăşească, ar trebui să îl avertizeze cu suficient timp înainte pentru ca acesta să îl poată vedea — şi să se dea la o parte dacă este nevoie. Poate să spună: „Mă scuzaţi, voi trece prin

stânga dumneavoastră!” Uneori, nu va putea trece imediat. Se poate să vină alţii din partea opusă sau să urmeze o curbă. Va trebui să aibă răbdare şi să meargă încet. Această demonstraţie de răbdare face parte din împărţirea locurilor publice.

4 AUGUST

Nu lăsa nimic în urmă

Pentru ca impactul pe care familia ta îl are asupra mediului înconjurător să fie cât mai mic — şi pentru a păstra frumuseţea locului şi pentru alţii — tu şi copiii puteţi exersa două reguli simple de conservare care merg mână în mână: împachetează ce aduci şi lasă ce ai găsit.

Dacă familia ta merge cu cortul, ar trebui să ai grijă să pleci cu ce ai venit (cu excepţia mâncării consumate, bineînţeles). Ia cu tine gunoaiele, mâncarea rămasă (chiar şi cojile de portocale sau cotoarele de măr), hârtia igienică şi produsele de îngrijire personală. Nu trebuie să laşi în natură nimic care în mod normal nu s-ar afla acolo. Aici sunt incluse nu numai mâncarea şi gunoaiele, ci şi alte însemne că ai trecut pe acolo: zgâriatul copacilor, mesajele pe stâncă în care este menţionată familia. Nu face fortăreţe, nu săpa canale şi nici nu face un altar din elemente naturale pentru a comemora vizita ta acolo.

De asemenea, deşi pare tentant să speli vasele murdare în cel mai apropiat râu sau lac — nu o face. Fă efortul de a lua recipiente pe care să le umpli cu apă pentru a spăla şi limpezi obiectele de bucătărie, apoi adună apa murdară şi vars-o pe o suprafaţă mai mare.

Exerciţiu

În următoarea drumeţie, înainte ca familia să împacheteze şi să plece, faceţi o curăţenie a locului de tabără. Adunaţi-vă în linie orizontală (astfel încât dacă aţi întinde braţele să vă puteţi ţine de mână) şi mergeţi împreună în acelaşi ritm de la un capăt la altul al taberei căutând obiecte pe care poate le-aţi lăsat în urmă.

Adunaţi hârtiile pe care le găsiţi, luaţi-le cu voi şi aruncaţi-le în locurile special amenajate de la marginea taberei sau când ajungeţi în oraş.

5 AUGUST

Nu lua nimic cu tine

Aşa cum nu vrei să lase în urmă ambalaje de bomboane sau alte gunoaie, tot aşa nu vrei ca fiul sau fiica ta să vină acasă cu o colecţie de pietre, un mănunchi de crenguţe, un buchet de flori sălbatice sau, eventual, cu un nou animal de companie. Nu se cuvine să deranjezi comunitatea din natură cu astfel de gesturi.

Copilul ar trebui să aibă grijă să nu perturbe lumea naturală a plantelor şi a animalelor sălbatice — şi ar trebui să lase pietrele, florile, cuiburile şi alte elemente din natură aşa cum le găseşte. Da, este de dorit ca acesta să îşi cultive curiozitatea pentru natură şi să admire astfel de lucruri, dar sfătuieşte-l să le lase în starea lor, naturală pentru a se putea bucura de ele şi altă dată — el şi alţii, bineînţeles.

6 AUGUST

Cu animalul de companie în aer liber

Familia ta nu este singura căreia îi place să ia şi câinele aproape peste tot — mai ales atunci când e vorba de o excursie în aer liber. Dar doar pentru că sunteţi în aer liber nu înseamnă că îţi poţi lăsa animalul să facă ce vrea. Trebuie să ai în vedere celelalte familii, animalele lor şi pe cele sălbatice.

Dacă mergi în tabără sau într-o drumeţie şi iei câinele cu tine trebuie să ştii când este bine să îl ţii în lesă — şi când este în regulă să îl laşi să cutreiere. Atunci când copilul este cel care răspunde de câine, ar trebui să aibă grijă de modul în

care acesta se comportă de obicei în prezenţa altor câini şi într-o mulţime de oameni. Astfel, ar trebui să ştie cum să îl controleze în anumite situaţii.

Dacă animalul este în lesă şi apare un alt câine, copilul ar trebui să ţină lesa cu fermitate. Nu ai de unde să ştii cum va reacţiona celălalt câine la vederea altuia şi ultimul lucru pe care îl vrei este izbucnirea unei lupte între câini sau încrucişarea leselor care să blocheze drumul.

Totodată, copilul nu ar trebui să lase câinele să se apropie prea mult de alţi oameni. Dacă cineva se arată interesat de câinele tău, atunci poţi să mai slăbeşti lesa şi să îi laşi să interacţioneze. Dar nu trebuie să presupui că oricine doreşte să se apropie de câine sau că vrea ca acesta să se apropie şi să se alinte. Nu toată lumea iubeşte câinii. Acelaşi lucru este valabil şi atunci când eşti în camping: ceilalţi oameni de acolo poate nu sunt încântaţi să fie vizitaţi de câinele tău, aşa că cel mai bine este să îl ţii în lesă dacă îi place să se plimbe.

În cele din urmă, nu lăsa niciodată câinele să se apropie de animalele sălbatice sau să le fugărească. Dacă ştii că a mai făcut acest lucru chiar la tine acasă, ţine-l în lesă tot timpul atunci când sunt oameni în jur.

7 AUGUST

Cât de tare vorbeşti în aer liber

Mulţi oameni se duc în natură pentru a scăpa de zgomotul şi forfota oraşului şi a cartierelor. Aşadar, atunci când familia ta se bucură de natură în locurile publice, copilul ar trebui să aibă grijă să nu ţipe. Copiii pot fi tentaţi să facă gălăgie (la urma urmei, sunt afară, aşa că de ce nu?), dar zgomotele care nu sunt necesare pot fi deranjante pentru liniştea celor care se bucură de natură şi chiar dăunător animalelor sălbatice. Nu este cazul să interzici orice fel de joacă sau discuţie; pur şi simplu sfătuieşte-l să fie atent la cât de tare vorbeşte. Cei care urmăresc păsările, pescuiesc sau pur şi simplu ascultă sunetele naturii le vor fi recunoscători.

Atunci când te afli în tabără, aminteşte-i copilului că sunetul se aude uşor — mai

ales noaptea, când ceilalți se pregătesc de culcare.

8 AUGUST

Graffiti

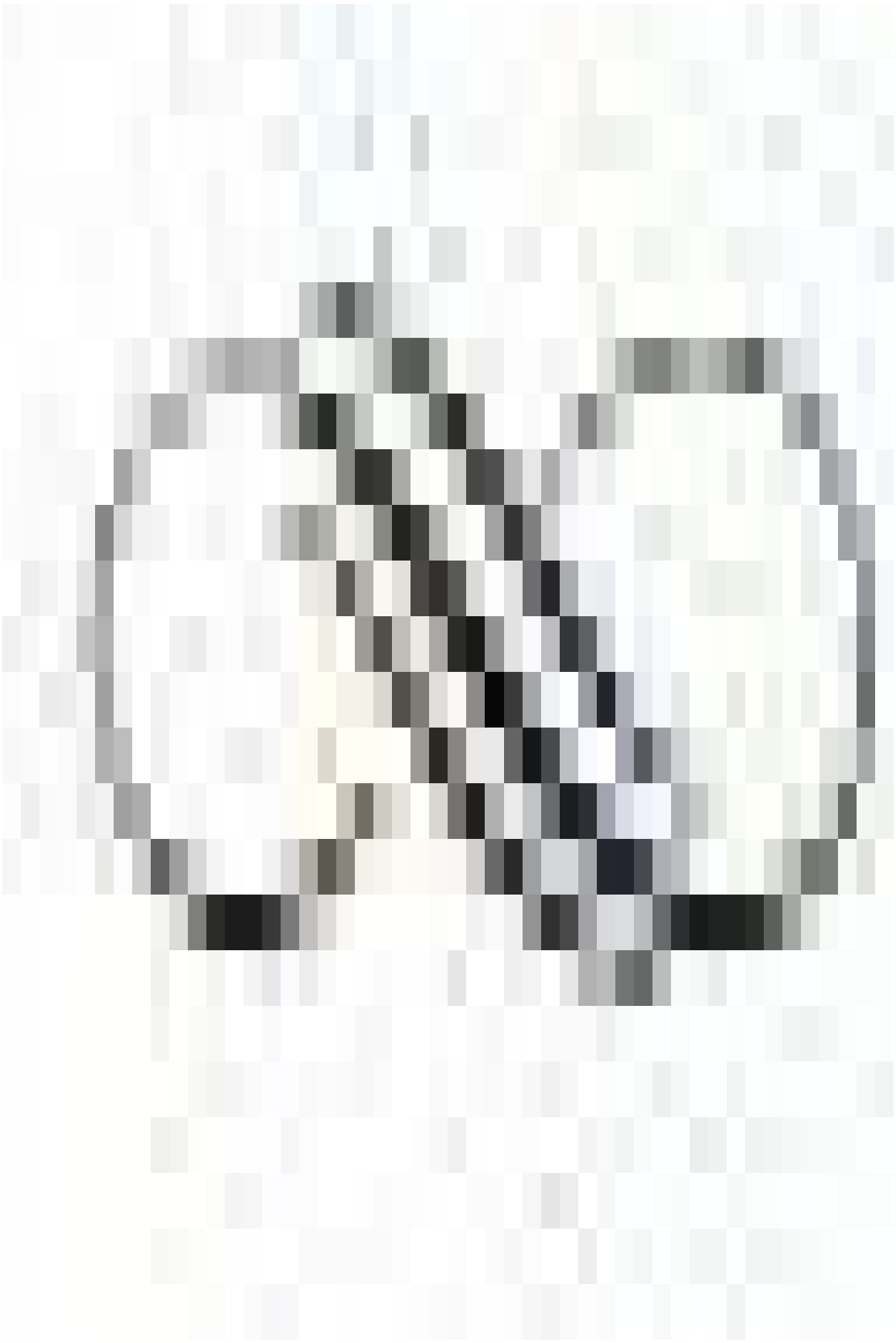
Graffiti sună ca un nume de aperitiv italian, dar nu este nimic plăcut la el — strică fațadele clădirilor. Ține de datoria civică și de bunele maniere să păstrăm mediul înconjurător curat — clădirile publice, parcurile, trotuarele și drumurile — oricare dintre spațiile pe care le împărțim cu alții.

Amintește-i copilului că scrierea numelui pe ușa de la toaletă sau pe o masă din restaurant distruge lucrul respectiv. Dar efectul e cu bătaie lungă: diminuează și respectul pe care îl vor avea ceilalți pentru acel obiect. Cu cât există mai multe locuri publice distruse, cu atât oamenii se simt mai liberi să strice. Chiar și copiii ar trebui să își asume responsabilitatea pentru păstrarea curățeniei în comunitatea lor. Este o dovadă de simț civic și de generozitate, dar ține și de respectarea legii.

Exercițiu

Dacă vezi în zona ta o clădire publică desenată cu graffiti, oferă-te voluntar pentru a ajuta la curățarea ei. Cere permisiunea unui reprezentant oficial pentru acest lucru și discutați care este cea mai bună metodă. Lucrează alături de copil.

În oraș



Atunci când copiii se află în public, acţiunile lor îi afectează pe ceilalţi. Există o mulţime de legi referitoare la comportamentul în public, dar fiecare trebuie să îşi dezvolte în mod voluntar propriile obiceiuri de bun cetăţean, mai exact — bunele maniere.

9 AUGUST

Bunele maniere la cinematograf

Foarte probabil, copilului tău îi place să meargă la cinematograf, dar nu îşi dă seama întotdeauna că trebuie să aibă o altă conduită decât cea de acasă.

Dintr-un motiv sau altul, multe persoane dau dovadă de lipsă de maniere când merg la cinematograf: telefoanele care sună, râsetele exagerate sau chiar şuşotelile îi pot deranja pe ceilalţi spectatori foarte tare.

Nimeni nu ar trebui să fie obligat să facă pe poliţistul la cinematograf. Învaţă-l pe copilul tău să fie un tovarăş de film bun, prin exerciţiu — ducându-l la matinee pentru copii, iar nu la un film destinat în mare parte adulţilor, pentru că nu ai găsit o bonă care să-l supravegheze.

• Fii punctual. Nu intra în sala de cinema după ce începerea filmului. Dar dacă ai rămas fără bani, a trebuit să te opreşti la bancomat şi ai ajuns la cinematograf cu câteva minute mai târziu, spune-i copilului că nu mai puteţi pretinde orice loc din sală. Luaţi-le pe cele mai apropiate de margine.

• Toate la rândul lor. Copilul trebuie să meargă la toaletă şi să îşi cumpere de mâncare înainte de a intra în sală. Cinematograful nu este un restaurant, aşa că ar trebui să termine de mâncat înainte să înceapă filmul.

• Nu vorbi! Copilul nu ar trebui să îţi pună întrebări, să comenteze şi în mod sigur nu ar trebui să dezvăluie finalul dacă a mai văzut deja filmul. Toate

remarcile trebuie păstrate pentru când filmul se va fi terminat. (Poate râde sau plânge, bineînțeles!)

• Oprește telefonul mobil. Nu seta opțiunea „vibrații” sau „silențios”. Chiar și lumina telefonului îi poate deranja pe ceilalți.

• Stai cuminte. Copiii care încă nu pot atinge podeaua cu picioarele sunt o mai mare provocare. Pune-i să și le încrucișeze la nivelul gleznei sau chiar să stea în stil indian pe scaun (dacă au pantofii curați, desigur).

• Păstrează curățenia. Ia cu tine toate gunoaiele la finalul filmului.

Exercițiu

Organizează o seară la cinematograf chiar la tine acasă. Stinge luminile, fă popcorn, aranjează scaunele și spune-i copilului să își imagineze că sunteți la cinematograf și încercați să dați dovadă de cel mai bun comportament.

10 AUGUST

Când vizionezi un film cu un prieten

Când copilul ia un prieten la film, ar trebui să fie atent la ceea ce își dorește acesta. Poate începe prin alegerea filmului. Fiecare familie are propriile reguli cu privire la ce filme pot fi vizionate. Copilul tău nu trebuie să insiste să vadă un film cu care părinții celuilalt nu sunt de acord. Unii copii sunt foarte sensibili la scenele tensionante din filme — chiar și la filmele Disney — așa că fiul sau fiica ta ar trebui să aibă înțelegere pentru prietenul său dacă acesta se consultă mai întâi cu părinții. În cazul în care copiii nu pot cădea de acord în alegerea filmului, sfătuiește-i să facă un compromis: unul alege de data aceasta, iar celălalt va alege filmul următor.

Dacă fiecare își plătește biletul, ar trebui să îi comunice imediat cât costă. Nu trebuie să presupună că prietenul va veni cu bani la el, ar fi jenant să stea la rând

pentru bilete și să descopere că prietenul său nu poate plăti.

Spune-i copilului că prietenii trebuie să rămână împreună, nu se cuvine ca unul să plece să vadă afișele pentru filmele viitoare fără niciun cuvânt sau vreo explicație. Se pot organiza astfel încât să își petreacă timpul în mod eficient — unul cumpără biletele în timp ce altul ia gustările. Important este să știi care sunt preferințele prietenului și să nu dispari înainte de a le discuta.

Copilul tău ar trebui să îi ofere celuilalt cel mai bun loc. Acesta este locul cu vederea cea mai bună (cel mai aproape de centru și nu în spatele cuiva înalt). De asemenea, poate să întrebe dacă prietenul său are anumite preferințe. Poate găsi un loc bun dacă va ajunge suficient de devreme pentru a avea de unde alege.

La final, copilul tău este cel care ar trebui să își lase prietenul să plece primul. Se poate da la o parte în timp ce acesta iese de pe rând și părăsește sala. Astfel, acesta va fi protejat dacă oamenii împing din spate. Copilul tău va fi cel care va primi înghiontelile și nu prietenul său. Aceste gesturi par mărunte, dar sunt foarte drăguțe.

Exercițiu

Ajută-l pe copilul tău să citească în ziar pagina cu programul cinematografelor. Dacă va invita un prieten, sfătuiește-l ca mai întâi să sune la cinematograf pentru a afla cât ca dura filmul, putând astfel să îl informeze pe prietenul său despre program. Avertizează-l că atunci când va suna la cinematograf, îi va răspunde probabil un robot cu informații despre o mulțime de filme. Va trebui să aibă răbdare până când va veni rândul descrierii filmului care îl interesează. De asemenea, îl poți ajuta să acceseze informația on-line.

11 AUGUST

Ia loc

Când copilul ia parte la o activitate publică (un film, o slujbă la biserică sau o

adunare şcolară), cel mai important este să ajungă la timp şi să ocupe locul înainte de începerea programului. Chiar dacă vei evita să calci pe cineva pe picioare şi îţi vei cere scuze, nimic nu va scuza deranjul pe care îl vei provoca dacă tu şi copilul ajungeţi cu întârziere. Întârzierea voastră îi va deranja şi pe cei care oficiază programul, nu numai pe cei din public.

Atunci când copilul ajunge la timp, dar descoperă că singurele locuri libere sunt în mijlocul rândului, cel mai bine este să ajungă acolo cât se poate de grațios. Unii consideră că se cuvine să stea cu faţa la scenă atunci când îşi fac loc printre cei deja aşezaţi. Dar e mai politicos dacă fiul sau fiica ta se strecoară la locul său cu faţa spre cei aşezaţi. Astfel, aceştia îi pot vedea chipul şi vor putea auzi mai bine scuzele murmurate. În mod normal, cei aşezaţi vor încerca să facă mai mult loc, îşi vor strânge picioarele sub scaun şi îşi vor da genunchii într-o parte. Astfel, copilul nu îi va călca pe picioare. Acesta este un lucru pe care nu trebuie să îl facă niciodată, cum nu trebuie nici să atingă capul celor care stau jos în timp ce îşi face loc.

Exerciţiu

Aranjează două rânduri de scaune acasă, aşază oameni pe ele şi lasă-ţi copilul să exerseze găsirea locului său în mijlocul celui de-al doilea rând.

12 AUGUST

Când şi cum să aplauzi

Sfătuieşte-ţi copilul să nu fie primul care bate din palme, dar nici ultimul. Aplauzele prost calculate distrag atenţia celui care vorbeşte, dar şi atenţia publicului. Copiii nu ar trebui să dea din mâini frenetic şi nici să aplaude foarte puternic. Aplauzele sălbatice cresc riscul de a lovi pe cineva, iar dacă îşi fac mâinile căuş vor face mult prea mult zgomot.

Băieţii ar trebui să îşi unească palmele şi să aplaude cu putere (îşi pot face mâinile căuş la un eveniment sportiv). Fetele ar trebui să aplaude lovind degetele

de la o mână de palma celeilalte. Aplauzele delicate sunt o dovadă de rafinament pentru o domnișoară.

Durata aplauzelor depinde de la caz la caz. Dacă este vorba de un solo în timpul unui spectacol, nu se aplaudă foarte mult — programul trebuie să continue. Dar dacă programul s-a terminat și a fost un succes, aplaudă cât de mult dorești. Dacă spectacolul a fost în mod deosebit bun, copilul se poate ridica în picioare alături de ceilalți oameni din public pentru a oferi artistului cel mai frumos compliment posibil — aplauze la scenă deschisă.

Copiilor le place să aplaude, dar trebuie să știe când se cuvine să o facă. Dacă știe când o poate face, spune-i să privească în jur și să asculte; câteodată i se vor da indicații. De exemplu, dacă se află la o ceremonie în onoarea unor oameni (precum o absolvire), tuturor li se va cere să aplaude după ce va fi strigat numele fiecăruia. Absolvenții vor fi apoi aplaudați ca grup, ceea ce reduce din timpul pierdut și nu creează competiție.

Dacă nu se oferă nicio indicație, copilul se poate ghida după ceilalți (un obicei bun în multe situații oficiale confuze).

Există anumite situații în care copilul ar trebui să aplaude:

• La o competiție sportivă: când echipa sa se descurcă bine.

• La teatru: când cortina se ridică și apare un decor impresionant, la finalul actului, la finalul spectacolului.

• La un concert, când dirijorul și soliștii intră și ies, la finalul unei selecții de melodii (nu după o parte) și la finalul programului.

• La un discurs: după ce aude un lucru cu care este întru totul de acord și la final (măcar puțin, fie că i-a plăcut sau nu discursul).

• La cinematograf: aproape niciodată, cu toate că, uneori, întreaga audiență explodează într-un ropot de aplauze.

Exerciţiu

Timp de două săptămâni, pune o bomboană într-un borcan de fiecare dată când copilul îţi povesteşte despre o ocazie la care a fost nevoit să aplaude. Spune-i să îţi descrie evenimentul şi să îţi spună ce sfaturi a urmat din această lecţie. La finalul celor două săptămâni, oferă-i bomboanele şi aplaudă-l!

13 AUGUST

Pauza

Dacă un program artistic durează mai multe ore, publicului i se acordă o pauză la jumătatea acestuia. Acest lucru se poate întâmpla la o simfonie, la teatru, un spectacol de comedie, un concert sau la un program cu o serie de oratori. Câteodată este greu să îţi dai seama dacă programul s-a terminat sau este doar o pauză. De obicei, programul tipărit menţionează momentul pauzei, dacă va exista vreuna.

Se poate vorbi la un volum normal în timpul pauzei, fie că eşti în sala de spectacol sau pe coridor. Este un moment bun pentru socializare dacă fiul sau fiica ta are astfel de înclinaţii. Poate rămâne pe scaun, se poate ridica sau poate părăsi sala. Dacă ceilalţi de pe rândul său rămân pe scaune, ar trebui să îşi ceară scuze atunci când îşi face loc pe lângă ei şi să aibă grijă să nu îi lovească şi să nu îi calce pe picioare.

În sala de aşteptare poate găsi băuturi sau bomboane de vânzare sau poate găsi un bufet cu diverse sortimente de mâncăruri rapide. Unele săli de spectacol au suporturi pentru pahare lângă scaune, dar de obicei mâncarea trebuie servită în sala de aşteptare înainte de a începe restul programului. Dacă trebuie să meargă la toaletă, sfătuieşte-l să facă acest lucru înainte. Astfel, nu se va duce la toaletă cu mâncarea după el şi va avea timp să aştepte dacă la baie s-a format coadă. Dacă luminile se sting şi se aprind de câteva ori este semnalul că programul va începe din nou în cinci minute. Unele săli folosesc atenţionarea prin gong. Copilul ar trebui să se întoarcă la locul lui imediat. Mergi într-o seară cu el la teatru şi exersaţi bunele maniere. Va fi distractiv pentru amândoi.

14 AUGUST

Publicul-pacoste

Unii oameni au un moment de ezitare atunci când văd că în public fac parte şi copii. Dar oamenii întorc capul şi şuşotesc apreciativ şi atunci când copilul se comportă frumos. Ajută-l să nu cadă în capcană. Iată cum copilul poate foarte uşor să cadă pradă privirilor dezaprobatoare ale celorlalţi:

• Dacă îşi aruncă haina peste scaunul din faţă.

• Dacă vorbeşte în timpul programului.

• Dacă loveşte scaunul din faţa lui.

• Dacă în timpul programului îşi trage nasul, dar nu are niciun şerveţel.

• Dacă rupe ambalajul de la dulciuri.

• Dacă face zgomot cu paiul atunci când i se termină băutura.

• Dacă se ridică în mod repetat pentru a merge la toaletă.

• Dacă se fâţâie.

• Dacă îşi roade unghiile.

• Dacă fredonează un cântec.

• Dacă oftează şi mormăie.

Exerciţiu

Scrie fiecare comportament de mai sus pe o foaie separată de hârtie. Adaugă câteva exemple de comportament pozitiv pe hârtie, precum „Mănâncă numai la pauză”, „Mergi la toaletă înainte de a te așeza la locul tău”, „Ține-ți brațele și picioarele pe lângă corp” și așa mai departe. Pune-l să se uite peste bilete și să aleagă tipul de comportament care este ca o „pacoste” pentru ceilalți din public.

15 AUGUST

La muzeu

Multe muzee au expoziții interactive, care sunt mai interesante pentru copii. De exemplu, la un muzeu despre viața colonială, copilul poate învăța să țese; la un muzeu despre spațiu și atmosferă, poate învăța să identifice starea vremii.

Pentru a se bucura cât mai mult de această experiență, la început, vizitele la muzeu trebuie să fie cât mai scurte și referitoare la domenii de care copilul este interesat. Dacă vei pleca înainte să fie epuizat, va fi mult mai încântat de aceste vizite.

Înainte de a intra în muzeu, amintește-i că e foarte probabil să mai fie acolo mulți alți oameni. Trebuie să aibă grijă să nu îi împingă pe ceilalți, să nu le blocheze vederea și să nu facă gălăgie. Spune-i că dacă îl tragi ușor de mânecă înseamnă că îi spui să se dea la o parte.

Când intrați în sala de expoziție, ghidează-l spre dreapta. De obicei, acesta este sensul de mers al celor care admiră exponatele, iar dacă tema este organizată progresiv, aceasta este direcția.

Când alegi un muzeu, gândește-te în primul rând la puterea de concentrare a copilului. Dacă un anumit tur este conceput în primul rând pentru adulți, realizează-l cu copilul într-un timp mai scurt și fără ghid. Cele mai multe muzee oferă pliante informative care îi pot fi de folos copilului. Dacă știe să citească, încurajează-l să vadă descrierea exponatelor.

Nu îl ține pe copil nemâncat prea mult timp și nu-l obosi prea tare. Multe muzee au un loc special amenajat pentru răcoritoare, care îi pot crește răbdarea

copilului.

Exerciţiu

Copiii adoră primirea corespondenței. Cumpără un abonament la un muzeu local care oferă programe speciale pentru copii. Va fi anunțat despre noile expoziţii care poate i se vor părea interesante. Spune-i că abonamentul lui susține o organizaţie non-profit.

16 AUGUST

Ponturi pentru muzeu

Când mergi în vizită la muzeu, ai grijă să îți îmbraci copilul în haine lejere şi confortabile. Dacă devine prea agitat în timpul vizitei este timpul să plecați. Cât timp se află la muzeu, copilul ar trebui:

• Să vorbească încet chiar dacă vorbește despre exponate.

• Să lase haina la garderobă (şi aparatul de fotografiat, dacă nu este permis). Se va simți mai bine.

• Să se deplaseze mereu. Să acorde atenție specială exponatelor care îl interesează şi să nu treacă repede de la una la alta.

• Să stea lângă familie.

• Să asculte ghidul. Poate pune întrebări, dar ar trebui să le dea şi altora ocazia să o facă.

• Să atingă exponatele numai dacă scrie pe un indicator că o poate face. Unele expoziţii pentru copii pot fi atinse, dar în unele cazul, obiectele sunt istorice,

fragile și de neînlocuit. Dacă exponatele sunt înconjurate de frânghie, nu trebuie să depășească spațiul acordat vizitatorilor.

• Să mulţumească ghidului pentru tur. Nu este nevoie de bacşiş.

Exerciţiu

Magazinele de suveniruri ale muzeelor oferă obiecte fascinante şi educative pentru copii. Lasă-l să aleagă un suvenir pe care să îl ia acasă (poate ceva pe care să îl adauge la colecţie). Luaţi acasă şi o broşură şi creaţi un album special.

17 AUGUST

Cum citeşti un meniu la restaurant

Multe restaurante au un meniu special pentru copii. Porţiile sunt mai mici, iar mâncarea este mai mult pe placul copiilor — batoane de pui în loc de raţă cu portocale. Porţiile pentru copii sunt făcute pentru a le satisface apetitul, aşadar mâncarea nu se aruncă, dar la un moment dat pot deveni plictisitoare pentru că, de obicei, nu au de ales decât din două sau trei sortimente care sunt aceleaşi la majoritatea restaurantelor. De îndată ce copilul poate să citească, îi poți prezenta meniul pentru adulţi. Chiar dacă împarte o porţie cu fratele său sau comandă numai un aperitiv, va învăța să comande (şi să mănânce) mai mult decât un hamburger sau macaroane cu brânză.

Un meniu cuprinde:

• Antreul (numit şi „aperitiv” sau „gustare”). Acestea sunt porţii mici de mâncare: creveţi, supă de ceapă, somon afumat şi multe altele.

• Felul principal. Acesta ocupă cea mai mare parte din meniu. Cum denumirile nu sunt întotdeauna foarte clare, de obicei sub acestea se află o scurtă descriere.

În cazul în care copilul tot nu este lămurit, poate întreba chelnerul ce este și cum este preparat.

• Brânză și salată. În restaurantele de clasă, poți vedea că felul principal este urmat de o selecție de tipuri de brânză.

• Deserturile. Acestea sunt listate la finalul meniului sau vă sunt prezentate de chelner la finalul mesei. În unele locuri se aduc mostre pe o tavă după ce ați terminat felul principal.

18 AUGUST

Cum comanzi din meniu

Primul lucru pe care trebuie să îl facă un copil după ce s-a așezat la restaurant este să decidă ce vrea să comande și apoi să dea comanda. Amintește-i că prioritatea nu este:

• Să meargă la toaletă (acest lucru se face înainte de a lua loc sau după ce s-a dat comanda).

• Să coloreze pe meniul copiilor.

• Să se joace cu plicurile de zahăr.

Copilul își poate arăta respectul pentru ceilalți de la masă dacă nu întârzie procesul de comandare. Cele câteva minute în plus solicitate chelnerului se pot transforma în mai multe, timp în care ceilalți așteaptă flămânzi.

Ar trebui să fie copilul atent la preț atunci când alege ceva din meniu? Da, unele feluri de mâncare pot fi prea scumpe, dar dacă cel care plătește este, să zicem, bunicul, nu ar trebui să afle în ce sumă se poate încadra spunând: „Vreau homar.

Este prea scump?” Se poate consulta cu tine înainte sau îl poate întreba pe bunic ce îi recomandă.

Explică-i copilului ordinea în care se face o comandă:

• Băuturile. Chelnerul va lua această comandă mai întâi şi apoi vă va lăsa timp să studiaţi meniul în timp ce el aduce băuturile.

• Aperitivul şi felul principal. Acestea sunt comandate în acelaşi timp. De obicei nu este nevoie să se comande tot atunci meniul pentru copii. Dar ar trebui să se hotărască ce legume şi ce sos dorește.

• Desertul. Aşteaptă până la finalul mesei. Ceea ce îl atrăgea pe copil la început poate nu mai este la fel de tentant după ce a mâncat spaghete şi chiftele. Chelnerul va lua comanda pentru desert după ce termină de mâncat toată lumea.

Copilul trebuie să se uite la chelner şi să vorbească clar atunci când dă comanda. Dacă va adăuga la comandă şi „vă rog”, va fi un client bine-venit la orice restaurant.

Exerciţiu

Atunci când vă aflaţi într-un restaurant, cere-i copilului să observe cum este structurat meniul. Ce cuvânt poate folosi în loc de aperitiv? De unde ştie cât costă fiecare fel de mâncare? Care sunt garniturile? Lasă-l să încerce să dea singur comanda, exersând ce a învăţat acasă.

19 AUGUST

Confundarea denumirilor din meniu

Cum nu fiecare cuvânt este în română, consultarea unui meniu este uneori ca o

încercare de a sparge un cod. Ajută-l pe copilul tău să vadă că acele cuvinte străine pot fi distractive, explicându-i ce înseamnă o parte din termenii cei mai utilizați.

Există două denumiri care explică cum este structurat un meniu. Table d'hôte sau prix fixe indică faptul că întreaga masă este oferită pentru un preț deja stabilit. Poate include totul, de la băuturi până la desert sau se poate rezuma numai la felul principal, legume și o salată. Deși nu este nevoie să luați toată felurile oferite, nu cere înlocuirea unui anumit fel cu altul și nici să ți se facă o reducere de preț. Astfel de meniuri pot fi o specialitate a bucătarului-șef, fiind preparate într-un număr limitat de porții și la un preț special față de celelalte mâncăruri cu prețuri separate.

Un meniu à la carte este pentru persoanele care doresc să mănânce mai puțin sau să aleagă fiecare fel de mâncare separat. Pe un astfel de meniu, fiecare mâncare este listată separat și are un preț separat. Prețul poate ajunge la o sumă destul de mare dacă nu ești atent. Pentru a evita acest lucru, este mai bine să faci mici compromisuri: poți alege legumele du jour și nu o garnitură specială. Du jour înseamnă „al zilei". Acest lucru poate include o anumită supă, anumite legume sau un anumit desert care este oferit în ziua respectivă, dar care poate varia de la o zi la alta.

20 AUGUST

Protocolul la restaurant

Poate că acasă nu se mai pune în practică vechea zicală „Copiii ar trebui văzuți și nu auziți", dar încă poate fi utilă în restaurante. Ajută-l pe copil să găsească o activitate care să îl țină ocupat până este adusă mâncarea. E suficient să vezi cum încearcă un părinte să își țină copilul liniștit pe scaun îndopându-l cu covrigei și ai să înțelegi cât de important este să îl ții ocupat.

Sfătuiește-l să ia cu el câteva obiecte care pot schimba situația. Ar putea opta pentru o carte, o tabletă cu creion, o carte de colorat și carioci. Chiar și un joc mic și silențios este acceptabil.

După ce aţi intrat în restaurant, cere-i copilului să îşi atârne haina în cuier dacă este vreunul disponibil. Cu cât e mai puţină dezordine, cu atât înseamnă veţi avea o masă mai liniştită şi vor fi riscuri mai puţine să se verse mâncare sau băutură.

Când sunteţi conduși la masă, copiii ar trebui să meargă în spatele adulţilor (sau cel puțin să meargă între mama, care este prima, și tata).

Cel mai bun loc de la masă este luat de oaspetele de onoare. Acesta este locul cu cea mai bună vedere spre restaurant, întrucât nimeni nu preferă să vadă un zid sau ușa de la bucătărie. Dacă este ziua bunicii, desigur, ea va beneficia de el. Dacă nu există un oaspete de onoare, unul dintre adulţi va ocupa cel mai bun loc. Amintește-i copilului că nu este momentul să se milogească pentru un tratament preferențial.

Exerciţiu

Întreabă-l pe copilul tău care crede că este locul cel mai bun de la masa din sufragerie. Discutaţi de ce. Membrii familiei voastre ocupă întotdeauna aceleași locuri: ce crede copilul despre faptul că fiecare alege un anumit loc?

21 AUGUST

Cum gestionezi problemele la restaurant

Oricât am încerca să le evităm, tot se mai întâmplă momente jenante. Iată cum se pot gestiona cele mai frecvente situaţii care apar când iei masa la restaurant.

Când copilul scapă pe jos un tacâm. Nu trebuie să înceapă să caute tacâmul căzut, însă celelalte care i-au rămas sunt probabil pentru alte feluri de mâncare. Atunci când cade un tacâm pe podea, cere-i chelnerului un altul.

Când copilul nu are șervet. Dacă i-a căzut pe podea, ar trebui să procedeze la fel ca în cazul tacâmului. Dar dacă își dă seama că altcineva i-a luat șervetul,

nu este nevoie să îl pună pe vinovat într-o situaţie stânjenitoare şi să-i anunţe pe ceilalţi meseni. Pur şi simplu poate să ceară altul.

Când copilul varsă mâncare pe faţa de masă. Dacă este vorba de o cantitate mică de mâncare, aceasta poate fi luată cu lama unui cuţit şi aşezată pe marginea unei farfurii. Dacă este vorba despre o cantitate mai mare de mâncare sau băutură, cere-i chelnerului ajutorul. Va aduce mai multe şerveţele pentru a rezolva problema şi va acoperi pata unsuroasă cu un alt şerveţel. Tot chelnerul va fi cel care va lua şerveţelele ude — nu începe să umbli prin restaurant cu un teanc de şerveţele ude în căutarea unui coş de gunoi.

Când copilul îşi murdăreşte hainele cu mâncare. Curăţă pata cu ajutorul unui cuţit sau cu vârful şervetului înmuiat în apă. Poţi cere un pic de sifon pentru ca pata să nu se imprime.

Dacă îi daţi un pic mai mult de lucru chelnerului, ai grijă ca bacşişul să reflecte recunoştinţa voastră.

Exerciţiu

Spune-i copilului povestea cuiva care a trecut printr-un moment jenant. Discută cu fiul sau fiica ta despre modul în care a fost gestionat.

22 AUGUST

Cum păstrezi curăţenia la restaurant

Faptul că ia masa la restaurant nu îi permite copilului să facă mizerie. O masă plină cu ulei, oase, firimituri, şervețele destrămate şi tacâmuri lipicioase poate afecta apetitul unui alt client. Desigur, fiecare fel de mâncare are o altă regulă. Sfătuieşte-l pe copil să îi respecte atât pe ceilalţi de la masă, cât şi pe angajaţii restaurantului, strângând după el cum se cuvine. Iată cum:

• Punând toate şervețelele de aruncat pe o colțul unei farfurii în plus, cum ar fi cea de pâine. Dacă nu există astfel de farfurii, le poate împături sub marginea farfuriei sale. Să rupă plicurile de zahăr la numai trei sferturi din lățime, pentru a nu avea două bucăți de hârtie.

• Oasele sau scoicile se pun pe marginea farfuriei.

• Mâncarea din farfurie ar trebui lăsată intactă dacă nu este mâncată. Nimic nu arată mai rău decât o farfurie în care mâncarea a fost împrăştiată în toate părțile. Să înceapă să mănânce din margine, iar nu din centru. Farfuria va arăta mai îngrijită.

• Să păstreze toate tacâmurile folosite pe o farfurie (sau sprijinite de un alt tacâm, dacă nu există nicio farfurie). La un restaurant clasic, acest lucru va păstra fața de masă curată, iar la un restaurant fast-food, tacâmul nu va atinge suprafața mesei care este atinsă de atât de mulți oameni.

• Să nu scrie pe fața de masă.

• La un restaurant de clasă, să nu pună farfuriile una peste alta şi nici să nu încerce să ajute la adunarea lor. Chelnerii ştiu să facă asta foarte bine, iar dacă îi ajutăm, şansele de a vărsa ceva sunt mai mari. Îi ajutăm însă punând tacâmurile în centrul farfuriei după ce am terminat şi nu le ținem de-o parte şi de alta a farfuriei, lucru pe care îl putem face cât timp mâncăm.

• Dacă se află într-un restaurant fast-food care i-a plăcut, trebuie să curețe masa până la ultimul şervețel.

• După ce se ridică de la masă, să împingă scaunul la loc. Masa trebuie lăsată aşa cum a găsit-o atunci când a venit.

23 AUGUST

Angajații restaurantului

Copilul se va simți mai bine şi în largul lui dacă va înțelege rolul celor care

lucrează în restaurant. Trebuie să înțeleagă că ei lucrează la restaurant și sunt acolo pentru a servi, dar totodată merită respectul și politețea celor care vin acolo să ia masa.

Una dintre primele persoane pe care le va întâlni este majordomul sau persoana de la intrare sau, așa cum se numește în restaurantele de lux, maître d'. Rolul acestei persoane este să te primească și să te conducă la masă. Dacă ai rezervare, acesta o va confirma. Conversația dintre copil și persoana respectivă ar trebui să se rezume la un salut politicos.

După ce s-a așezat, copilul îl va vedea pe chelner (sau pe chelneriță) care va veni la masa voastră. El vă va lua comanda, vă va aduce mâncarea și vă va aduce nota de plată când ați terminat. Orice i-ar cere copilul, mai întâi ar trebui să spună „Pot, vă rog, să...?". După ce primește mâncarea, este suficient să mulțumească.

Personalul restaurantului nu se află acolo pentru a primi ordine. Sunt oameni instruiți să servească, și cu toate că fiecare dintre noi are din când în când o zi proastă, de obicei aceștia urmăresc să le ofere clienților un serviciu cât mai bun.

Din personalul restaurantului fac parte și picolii, care se ocupă de ștergerea mesei după plecarea clienților și de aranjarea ei pentru următorii clienți. De asemenea, ei pot ajuta chelnerii aglomerați prin umplerea paharelor cu apă, aducerea pâinii sau luarea farfuriilor înainte de felul principal. Dacă la masa voastră există o solicitare pentru mâncare, este mai bine să fie adresată chelnerului și nu unui picolo.

În unele restaurante de lux există și un somelier. Rolul lui este să ia comanda de vin și să îl servească. Copiii nu vor avea motive să interacționeze cu el, dar vor fi probabil fascinați de cunoștințele acestuia în domeniul vinului în timp ce vorbește cu tine.

În afara acestor persoane, este posibil să vină la masă și alți membri din personal, după terminarea felului principal. Patronul sau bucătarul-șef (sau ambii) pot veni pentru a se asigura că oaspeților le-a plăcut mâncarea. Oricât de modest ar fi restaurantul, familiile au locuri preferate în care le place să revină și, de multe ori, acest lucru se întâmplă pentru că au ajuns să îl cunoască pe proprietar.

24 AUGUST

Cum rămâne cu bacşişul?

Copilul nu ar trebui să ofere bacşiş în restaurant. Cuvântul bacşiş îţi garantează că vei fi servit cu promptitudine. Deşi este menit să fie oferit ca o recompensă pentru un serviciu prompt, aşa că nu este un gest facultativ.

Copilului nu i se va cere să achite nota de plată sau să ofere bacşiş, dar ar trebui să înţeleagă că pentru ospătari acesta nu este doar cireaşa de pe tort. Reprezintă cea mai mare parte din câştigul unui chelner, care se bazează pe acest venit. Din acest motiv, bacşişul a devenit ceva standard. De obicei se oferă 10% din totalul consumaţiei. În unele state, bacşişul este inclus în nota de plată, în altele este adăugat de client.

Bineînţeles, dacă serviciile lasă de dorit, valoarea acestuia poate fi redusă, dar numai în situaţii-limită poate fi eliminat. Dacă ospătarul nu a fost nici foarte nepoliticos, dar nici prea amabil, mai dă-i o şansă. Redu valoarea bacşişului, dar nu uita că toată lumea poate avea o zi proastă. Poate a avut un accident de maşină sau are probleme cu partenerul de viaţă. Nu critica niciodată un chelner în faţa copiilor, căci vor crede că şi ei pot face acelaşi lucru.

Exerciţiu

De îndată ce copilul poate să facă socoteli, lasă-l să calculeze singur cât de mare ar trebui să fie bacşişul. Spune-i să adune câte zece bani pentru fiecare leu. Îi va rezulta un procent de 10%.

25 AUGUST

Ce să nu faci într-un restaurant

Părinții riscă să le dea idei celor mici atunci când analizează liste precum cea de mai jos, așa că dacă ai deja un mic îngeraș, treci la pagina următoare. Dacă nu, atunci ar putea să îți fie de folos. Într-un restaurant, copilul nu ar trebui niciodată:

• Să sufle în pai — să nu sufle în bulele băuturii și nici în ambalajul paiului.

• Să se târască pe sub masă, chiar dacă i-a căzut o bucată de ciocolată.

• Să vorbească sau să râdă atât de tare, încât să fie auzit de cei de la alte mese.

• Să se distreze amestecând conținutul recipientelor de sare, piper sau zahăr.

• Să se distreze destupând recipientele de sare, piper, sos și altele.

• Să se răzgândească în privința comenzii după ce chelnerul a preluat-o și a plecat de la masă.

26 AUGUST

Vânzătorii

Este uimitor cât de mulți copii sunt pasionați de cumpărături — dar trebuie învățați să îi respecte pe cei care lucrează în magazine. Abilitățile sociale nu numai că îl vor face pe copil să fie plăcut de ceilalți, dar va elimina și suspiciunile de furt. Când copilul stabilește un contact vizual cu vânzătorul și salută, pune bazele încrederii. Și îl face pe vânzător să simtă ceea ce toată lumea dorește — că este un om normal! Acest lucru începe cu salutul pe care îl rostește atunci când intră în magazin. Poate cere ajutorul unui funcționar, dar nu trebuie să îi acapareze acestuia tot timpul, mai ales atunci când nu plănuiește să cumpere ceva.

27 AUGUST

La magazin

Învață-l pe copilul tău să fie un client amabil. Trebuie să aibă răbdare dacă este coadă la cabina de probe. Nici el nu va dori să fie grăbit atunci când este rândul său să probeze ceva. Odată ajuns în cabina de probă, ar trebui să fie curat dacă probează haine — să nu le atingă cu degetele lipicioase și apoi să le pună din nou pe umeraș. Hainele trebuie puse înapoi pe umerașe după ce le probează.

Copilul trebuie să lase marfa din magazin la fel cum a găsit-o. Orice ia de pe raft trebuie pus la loc. Nu trebuie să își creeze un spațiu de joacă pe care apoi să îl lase așa.

Dacă sparge ceva, trebuie să anunțe personalul magazinului. Poate fi scuzat sau, după caz, va fi nevoit să plătească paguba. Oricare ar fi situația, acest episod îi va întări caracterul.

Exerciţiu

Cere-i copilului tău să facă o listă cu lucruri pe care vrea să le cumpere înainte de a pleca la magazin. Citiți lista împreună și ajută-l să taie obiectele care nu sunt necesare sau pe care nu vei avea timp să le cauți. Dacă veți cădea de acord în privința listei înainte de a pleca la magazin, veți evita ciondănelile atunci când veți ajunge acolo.

28 AUGUST

Când păstrezi un loc la rând

În general, nu se cuvine să ții locul cuiva la coadă. Dacă faci o favoare pentru cineva, îi faci altcuiva o defavoare.

Este lipsă de considerație pentru ceilalți care așteaptă la rând să păstrezi un loc pentru cineva care are de făcut o tranzacție ce va lua timp. Copilul nu ar trebui să păstreze locul nimănui atunci când așteaptă la casa de marcat pentru a plăti. Prietenul său nu ar trebui să facă mai multe cumpărături pentru ca apoi să sară rândul și să meargă direct la casă când este rândul copilului tău să plătească. Același lucru este valabil și la casa de bilete a unui cinematograf. Nu se cuvine să ții locul unui grup de prieteni la un rând pentru un film, care riscă să rămână fără bilete. Poate lua banii de la ei înainte și să le cumpere biletele, dar dacă îi va lăsa să taie rândul și să vină direct la casă, riscă să iște un conflict. Explică-i copilului că dacă va ține locul cuiva la rând într-un parc de distracții, va reuși să îi enerveze pe ceilalți care așteaptă.

În unele situații nu este nepotrivit să păstrezi un loc: poate tatăl s-a dus să parcheze mașina și apoi i se va alătura în rând fiicei sale și prietenilor ei. Este mult mai bine ca o persoană să se alăture unui grup și nu un grup să se alăture unei persoane.

29 AUGUST

Când nu păstrezi rândul

Nu păstrezi rândul atunci când îți faci loc la mijlocul cozii în condițiile în care nimeni nu ți-a păstrat un loc. Este cât se poate de incorect și nepoliticos și îi enervează pe ceilalți. Există unele gesturi, de pildă mestecatul gumei într-un mod prea evident, care îi poate deranja pe ceilalți, dar nu într-o măsură foarte mare. Dar dacă un copil nu păstrează rândul, sigur va enerva pe cineva.

Amintește-i copilului că dacă cineva pretinde că nu și-a dat seama că a trecut în fața lui, poate spune amabil: „Mă scuzați. Poate nu ați observat că rândul se termină acolo.”

30 AUGUST

Când dai peste cineva

Sfătuiește-l pe copilul tău să se deplaseze cu grijă prin mulțime. Este obligatoriu să meargă; alergatul îi deranjează pe ceilalți și riscă să producă accidente. Când se află într-un loc public, precum un magazin, o biserică, la aeroport, la un târg sau la teatru, copilul ar trebui să aibă grijă să nu dea peste nimeni. Mai ales peste oamenii în vârstă, care nu au un mers foarte stabil, iar alergatul li se pare periculos și lipsit de respect.

Copilul nu ar trebui să se remarce niciodată prin gălăgia și dezordinea pe care o provoacă. Spune-i că autocontrolul în public îi va aduce mai multe complimente pentru comportamentul său.

Dacă totuși copilul dă peste cineva, ar trebui să își ceară scuze spunând: „Îmi pare rău. Nu am vrut să dau peste dumneavoastră.” Dacă din cauza lui cineva scapă ceva pe jos sau el este cel care dă ceva jos de pe o tejghea, trebuie să ridice obiectul respectiv.

31 AUGUST

Pe scara rulantă

Scările rulante impun bune maniere și măsuri de siguranță pentru copii. Bineînțeles, uneori, bunele maniere și măsurile de siguranță sunt unul și același lucru — cum ar fi interdicția de a linge cuțitul. Pentru copii, poate fi periculos să folosească scările rulante, mai ales dacă vor să se așeze sau dacă nu sunt atenți când ajung la capătul scărilor.

Iată cum poate deveni o experiență plăcută și sigură. Staționează pe partea dreaptă și nu ocupa întreaga treaptă. Altcineva poate dorește să treacă, lucru care este permis. Când copilul este cel care dorește să treacă, dar nu poate din cauza celor din fața lui, trebuie să se oprească în spatele lor. Este nepoliticos să îi facă să se simtă ca și cum îl reții și nici nu trebuie să își facă singur loc, speriindu-i

pe ceilalţi că le va lovi sacoşele sau că le va trânti.

1 SEPTEMBRIE

În lift

În alte vremuri, în lift existau persoane însărcinate cu apăsarea butoanelor echivalente pentru etajele dorite de călători, care anunțau destinația și țineau ușa deschisă până când aceştia coborau. Astăzi eşti pe cont propriu. Copiilor le place să apese pe butoane, așa că lasă-l pe el să selecteze etajul. Tot el ar trebui să țină apăsat butonul pentru „ușa deschisă” până când toată lumea a urcat sau a coborât.

Intră în lift, mergi către spate și întoarce-te cu fața spre ieșire. Stai mai în față dacă vei coborî în scurt timp.

Când liftul este plin și există persoane care trebuie să coboare, cei care sunt cel mai aproape de ușă vor coborî și vor ține ușa chiar dacă nu au ajuns la etajul lor. După ce toată lumea a coborât, se pot urca la loc.

Tăcerea e de aur într-un lift. Nu pot avea loc conversații private și, deși o persoană glumeață îi poate distra pe ceilalți cu diferite remarci, de cele mai multe ori este mai bine să nu vorbești. Nu ești obligat să faci cunoștință cu niște străini într-un timp atât de scurt.

Lifturile sunt spații mici, așa că amintește-i copilului să nu se uite fix la cineva, dar că își poate întoarce privirea spre podea. Altfel, ceilalți îi vor simți în mod sigur privirea îndreptată spre ei.

2 SEPTEMBRIE

Cedarea locului

În ziua de azi, copiii nu văd mulţi oameni care să se ridice pentru a ceda locul altcuiva. În saloanele aglomerate, în mijloacele de transport publice, pe băncile din mall sau în sălile de aşteptare de orice fel, copilul crede că există loc pentru cine prinde unul. Dar, deşi nu se mai obişnuieşte ca înainte, este o dovadă mare de amabilitate să cedezi locul tău cuiva care are nevoie de el.

Sfătuieşte-l pe copil să fie atent la persoanele în vârstă, la cei care sunt în cârje, la femeile însărcinate sau care au copii mici şi la orice altă persoană care pare că nu poate sta în picioare prea mult timp. Va face o impresie bună dacă se va ridica şi va spune: „Vă rog, luaţi locul meu.”

3 SEPTEMBRIE

Stai pe dreapta, te rog

Când mergi pe holurile şcolii sau pe culoarele unui magazin este ca şi cum ai negocia cum să treci de obstacole. Numai cineva foarte abil se poate feri să nu fie lovit şi îmbrâncit de toţi cei care merg în toate direcţiile. Cât de uşor le-ar fi tuturor dacă ar respecta o regulă veche — să meargă pe partea dreaptă.

De fiecare dată când copilul se apropie de alţii — pe scări, pe trotuar, pe un culoar, la o intersecţie, într-un hol, la uşile duble, într-un salon — este întotdeauna o dovadă de politeţe să rămână pe partea dreaptă şi să evite să dea peste altcineva.

4 SEPTEMBRIE

Programările

Când copilul stabileşte o programare (sau când tu o stabileşti pentru el), îşi ia un angajament. Trebuie să îl respecte sau să îl anuleze într-un interval de timp

acceptabil. Ajută-l să înțeleagă că aceste programări nu sunt făcute doar pentru binele lui; dacă nu se prezintă, și alții sunt afectați.

Atunci când se înscrie la lecții de muzică, profesorul este îndreptățit să creadă că va veni săptămânal. Asigură-te că înțelege încă de la început care îi sunt obligațiile. Decide dacă este ceva care are prioritate în fața muzicii și dacă va fi nevoie să anuleze sau să reprogrameze unele întâlniri. Întreabă profesorul dacă și când poate anula sau reprograma unele lecții și dacă orele pierdute trebuie plătite. Poate copilul va fi bucuros că scapă de o lecție, dar nu doar acest aspect trebuie avut în vedere. Traiul profesorului poate depinde de aceste lecții.

Este important să fii punctual. Dacă programarea la care trebuie să ajungă este imediat înainte sau după altele, copilul va lua și din timpul celorlalți atunci când întârzie. Poate că va fi nevoit să aștepte până întră în cabinetul stomatologului, dar asta nu este o scuză ca data viitoare să întârzie.

De asemenea, trebuie să respecte întâlnirile pe care le programează cu prietenii. Dacă este de acord să meargă acasă la un prieten la ora 14:00, nu este în regulă dacă va ajunge la 15:00. Chiar dacă nu au plănuit nimic special, prietenii lui vor ști că nu se pot baza pe cuvântul său.

Ajută-ți copilul să înțeleagă cât de important este să se gândească bine la programul pe care îl are înainte de a face o programare. Este mai bine să refuzi ceva pe loc decât să anulezi în ultima clipă. Tuturor li se poate întâmpla să se îmbolnăvească sau să aibă o urgență, dar când copilul nu își ține promisiunile, va fi mai greu ca cineva să îl creadă atunci când este într-adevăr bolnav.

Exercițiu

Pune un calendar cu chenare mari pentru fiecare zi într-un loc unde îl poate vedea întreaga familie. Notează activitățile fiecărui membru al familiei folosind o culoare diferită pentru fiecare în parte.

5 SEPTEMBRIE

Când uiți de programare

Din moment ce copilul se bazează pe tine pentru a-l duce acasă la vreun prieten, la doctor, la biserică sau la vreo petrecere, povara de a fi atent la programul pe care îl are este lăsată de multe ori pe umerii tăi. Dar odată ajuns în clasa a patra sau a cincea, ar trebui să își cunoască destul de bine angajamentele pentru a ști ce program îi rezervă fiecare zi, ce trebuie să facă și pentru a se pregăti din timp.

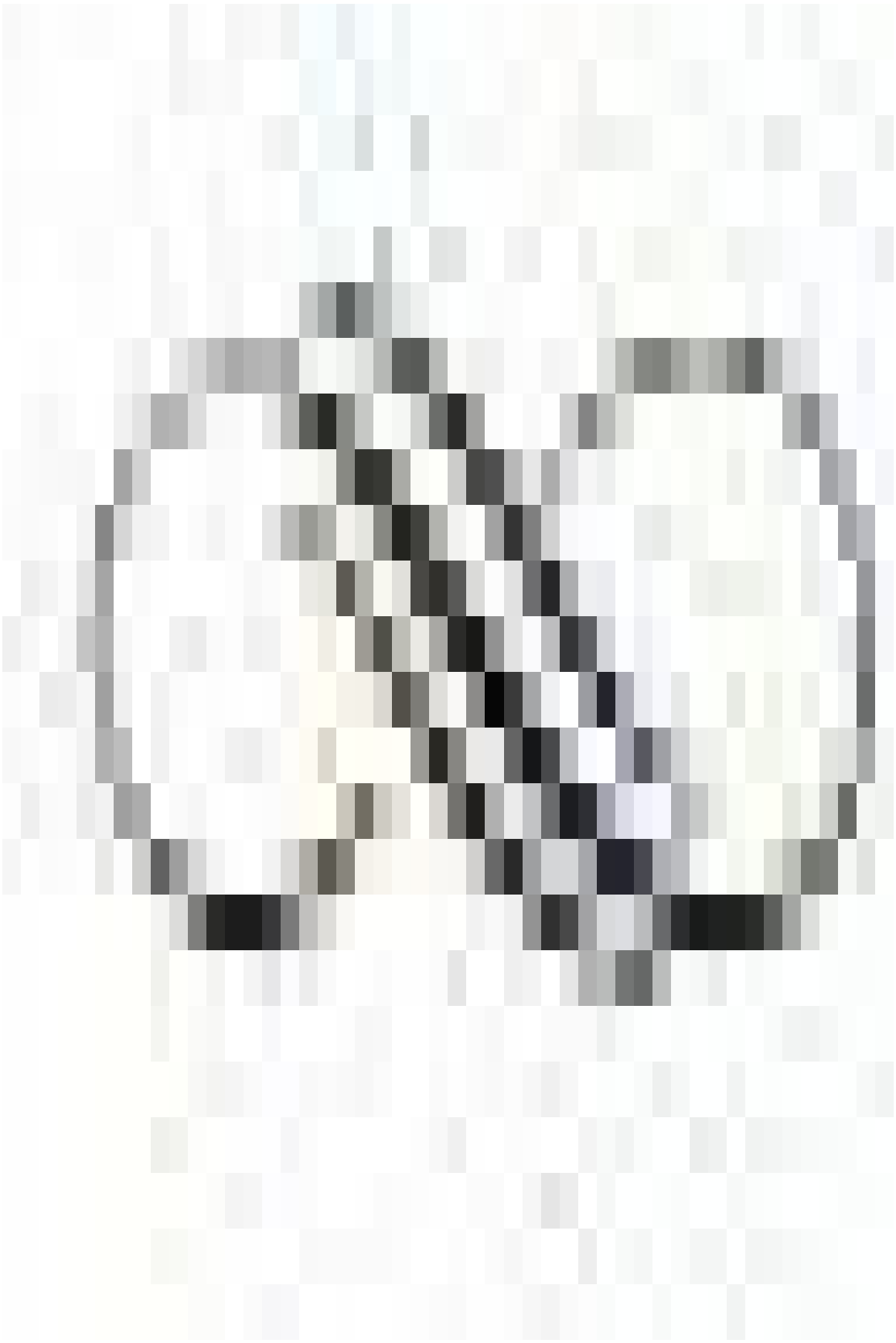
Dacă ratează o programare la doctor sau la dentist, va trebui să suni pentru o reprogramare. (Astfel de convorbiri pot fi intimidante pentru copii, iar programarea ratată poate implica și o anumită taxă.)

Atunci când copilul uită de un angajament față de un prieten, se cuvine să își ceară scuze. Trebuie să îl sune imediat și să îi spună că îi pare rău. Pentru a fi și mai convingător, poate trimite și un bilet în care să își ceară iertare, mai ales atunci când a ratat ceva special, cum ar fi o serbare sau o petrecere pentru ziua de naștere.

Exercițiu

Cumpără-i copilului un calendar mic și sfătuiește-l să țină evidența tuturor programărilor, așa cum o faci și tu.

Bunele maniere la masă pe înțelesul tuturor



Masa familiei este un loc foarte important — aici copiii își astâmpără foamea, învață despre autocontrol și despre valorile familiei, despre abilitățile de a purta o conversație și despre modul în care sunt primiți oaspeții. Ca părinte, trebuie să îl înveți pe copil cum să folosească tacâmurile și vasele, dar ceea ce trebuie să subliniezi este că masa luată împreună este un ritual cultural important.

6 SEPTEMBRIE

Începe cu poziția potrivită a corpului

Poziția corectă a corpului presupune să te așezi la aproximativ zece centimetri depărtare de masă, cu ambele picioare pe podea și ținând spatele drept. Picioarele nu trebuie puse unul peste altul, pentru că, inevitabil, îl va legăna pe cel de deasupra și va lovi fie piciorul mesei, fie pe altcineva de la masă.

Spatele trebuie să fie drept pe durata întregii mese. Dacă are nevoie să se apropie de masă, copilul ar trebui să se încline de la mijloc, dar să nu se cocoșeze cu umerii lăsați și cu nasul în piure. Trebuie să ducă mâncarea la gură și nu să se încline spre mâncare. De asemenea, nu ar trebui să „păzească” mâncarea — să pună cotul stâng pe masă și să împrejmuiască farfuria cu brațul.

Coatele trebuie ținute pe lângă corp — și nu pe masă sau în spațiul celui de alături. Dacă va ține tacâmul așa cum ar ține un creion, coatele vor fi în poziția corectă în mod natural. Dacă ține tacâmul ca și cum ar apuca mânerul de la bicicletă și va înfuleca, coatele îi vor deranja pe vecinii de masă.

La finalul mesei, când toată lumea stă de vorbă, poate pune un cot pe masă. Iată regulile pentru cei mici: coatele jos de pe masă dacă ții tacâmurile, o ceașcă sau o bucată de mâncare; coatele pe masă doar între felurile de mâncare și dacă mâinile sunt goale.

Cel mai bine este să mănânci cu o singură mână, iar pe cealaltă să o ții în poală. Dar este acceptabil și dacă ții încheieturile mâinilor pe marginea mesei.

7 SEPTEMBRIE

Bunele maniere de zi cu zi

Copiii învaţă bunele maniere la masă de la părinţi. Sunt şanse foarte mari să facă ceea ce faci şi tu şi nu ceea ce spui. Încearcă să faci un obicei din a lua cina în familie. Dacă lucrezi până târziu şi iei masa după ce au mâncat copiii, lasă-i să ţi se alăture pentru a mânca împreună un fruct sau un desert. Nimic nu poate înlocui timpul petrecut cu familia. Când copilul va stăpâni principalele reguli ale mesei, va fi pregătit pentru orice fel de masă, fie acasă, fie într-o situaţie mai protocolară. Iată ce trebuie să-i spui să facă:

• Vino la masă pregătit. Înainte să te aşezi, spală-te pe mâini la baie, aruncă guma de mestecat la coşul de gunoi şi scoate aparatul dentar, dacă porţi unul.

• Aşază-te şi pune-ţi mâinile în poală.

• Dacă se spune o rugăciune, închide ochii şi păstrează liniştea.

• Pune şervetul în poală.

• Începe să mănânci numai după ce toată lumea a fost servită.

• Vasele de servire circulă înspre dreapta. Dacă tu eşti cel care ia primul, ridică vasul şi întreabă persoana din stânga dacă doreşte înainte da a da vasul mai departe la dreapta.

• Mănâncă moderat.

• Nu mânca nici prea repede, nici prea încet. Încearcă să mănânci în acelaşi ritm cu ceilalţi.

• Taie numai câteva felii de carne pe rând. Nu numai că este mai elegant, dar mâncarea va rămâne caldă mai multă vreme.

• Pune unt pe pâine puțin câte puțin. Pune o bucățică de unt pe farfuria cu mâncare sau pe farfuria pentru pâine. Rupe o bucată de pâine cât pentru o înghițitură, unge-o cu unt și mănânc-o. Nu tăia o chiflă în două pentru a unge ambele bucăți cu unt.

• Mestecă ținând gura închisă. Nu plescăi. Îți va fi mai ușor dacă nu ai gura plină până la refuz.

• Ține bine paharul cu apă. Deși adulții apucă numai piciorul paharului, copiii se pot folosi de întreaga palmă pentru a-l apuca.

• Mulțumește-i gazdei la finalul mesei.

• Pune șervetul ușor împăturit în dreapta farfuriei. După ce te ridici, împinge scaunul sub masă.

Exercițiu

Desenează un tabel de bingo pentru fiecare membru al familiei, inclusiv pentru mama și tata. În chenare, notează bunele maniere înșirate mai sus și adu tabelul la masă. În fiecare zi, membrii familiei trebuie să aleagă un exemplu pe care să îl exerseze. Dacă reușesc, vor pune un abțibild în câte un chenar. Când cineva face o linie de bingo, poate alege desertul care se va servi.

8 SEPTEMBRIE

Nu aduce aceste lucruri la masă

Atunci când sunt la masă, copiii învață multe lucruri despre abilitățile sociale. Exersează arta conversației, învață care este locul lor în familie, preiau valori de la părinții lor și învață despre autocontrol și respectul pentru ceilalți. Este un moment în care trebuie să te concentrezi asupra oamenilor și nu asupra activităților individuale. Sfătuiește-ți copilul să nu ia la masă următoarele lucruri:

• Telefonul mobil.

• Jocuri video portabile.

• Telecomanda de la televizor.

• O revistă sau o carte.

• Ziarul.

• Câinele.

9 SEPTEMBRIE

Așază masa cum se cuvine

Atunci când stai la o masă care este aranjată foarte frumos, întreaga experiență va fi mai plăcută. Dacă fiul sau fiica ta a jucat vreodată crochet, știe că peluza trebuie amenajată într-un anumit mod, că fiecare portiță trebuie să fie la locul ei, iar mingea trebuie să parcurgă un traseu bine stabilit pentru a trece prin portițe. Poate fi distractiv dacă ignori regulile jocului pentru o scurtă bucată de vreme, dar în scurt timp confuzia creată va fi obositoare. La fel se întâmplă și în cazul mesei. Fiecare obiect are locul său pentru a fi la îndemână. Dacă masa este aranjată cum trebuie, fiecare va ști ce să facă. Un aranjament nepretențios cuprinde numărul minim de tacâmuri, farfurii și vase. O masă protocolară cuprinde mai multe obiecte.

Farfuria se pune în centru cu cuțitul și lingura în partea dreaptă — cuțitul este cel mai apropiat de farfurie și are lama îndreptată spre aceasta. Furculița se pune în stânga farfuriei. Tacâmurile trebuie să fie drepte, fără să stea lipite unul de celălalt sau să atingă farfuria și nici nu trebuie înghesuite sub marginea acesteia. Marginea de jos a fiecărui tacâm trebuie să fie la aceeași distanță de marginea mesei. Paharul cu apă se pune întotdeauna deasupra cuțitului. Șervetul se pune la stânga farfuriei și, de cele mai multe ori, la stânga furculiței. Este mai ușor să îl

iei dacă nu este sub furculiță. Dacă pe masă se mai află și un castron pentru salată sau budincă, aceasta se va pune în partea stângă a farfuriei, deasupra furculiței.

Exerciţiu

Ajută-ți copilul să pună masa cum trebuie. Pentru a alinia tacâmurile în mod egal, spune-i să folosească degetul arătător pentru a măsura. Poate măsura jumătate de deget de la marginea mesei și să pună mânerul tacâmurilor în vârful degetului. Apoi servește o masă fastuoasă pentru el și prietenii lui!

10 SEPTEMBRIE

Împrejurări oficiale

Atunci când copilul va lua masa la un restaurant de lux sau la o nuntă, va vedea multe tacâmuri de argint și farfurii de toate mărimile. Mesele oficiale au aceleaşi reguli ca și cele familiale — numai că e un pic mai mult de muncă.

Cu toate că la o masă ceremonioasă există multe seturi de tacâmuri, nu ar trebui să fie mai mult de trei din fiecare. Dacă este nevoie de patru furculițe, chelnerul ar trebui să pună numai trei pe masă și să o aducă pe cea de-a patra atunci când este nevoie de ea.

Explică-i copilului că aranjamentul începe cu o farfurie de serviciu, care se pune sub toate celelalte pe centru. Restul farfuriilor (precum cele cu salată) se pun deasupra și vor fi luate imediat înainte de felul principal. În partea dreaptă a farfuriei de serviciu se află lingurile și cuțitele. Numărul de tacâmuri primite variază în funcție de meniu, dar cuțitele și lingurile se pun în partea dreaptă (la fel ca și la o masă informală).

Cel mai departe de farfuria de serviciu în partea dreaptă se află lingura pentru supă, cu o adâncitură mai mare decât o lingură normală. Alături se pot afla trei cuțite — unul pentru pește, unul pentru salată și unul pentru felul principal.

Cuțitele au toate aceeași mărime (cele pentru salată și pește s-ar putea să fie mai mici).

_____ SFAT _____

Spune-i copilului că este simplu să folosească tacâmul potrivit dacă ține minte un truc: să le utilizeze în ordinea în care sunt așezate pe masă, din afară spre interior, de la cel mai îndepărtat până la cel mai apropiat tacâm de farfurie.

_____

În partea stângă a farfuriei, înspre exterior, vor fi o serie de furculițe pentru pește, salată și felul principal. (Există o excepție de la regula cu furculițele la stânga atunci când în vasul pentru polonic se află și o furculiță mică pentru fructe de mare.) Dacă deasupra farfuriei se află și o lingură sau o furculiță înseamnă că se va servi și un desert.

Primul vas așezat deasupra cuțitului este cel pentru apă. Pot exista alte trei sau patru recipiente de dimensiuni variabile — pentru vin alb sau roșu, șampanie sau lichior. În partea stângă sus se află o farfurie mică pentru pâine și un cuțit pentru unt așezat orizontal pe farfurie cu lama în jos.

Exercițiu

Ajută-l pe copilul tău să organizeze o masă care să includă supă, salată, fel principal și desert. Apoi exersați folosind aranjamentul corect, fie cu vase de porțelan și tacâmuri de argint, fie desenându-le pe o bucată de hârtie. Asigură-te că nu lipsește nicio farfurie și niciun tacâm. Atunci când stăpânește aceste reguli, serbează-i ziua de naștere la un restaurant. Discutați despre obiectele care se află pe masa de acolo.

11 SEPTEMBRIE

Nu uita de bunele maniere la cină

Ocaziile speciale au nevoie de mese speciale — o nuntă, un festival de vară, o masă pentru ziua de naștere a cuiva la un restaurant drăguț. O masă protocolară îl poate dezorienta total pe copil dacă nu se gândește dinainte la ce trebuie sa facă.

Uneori, copilul tău va fi invitat la evenimente speciale pentru că a demonstrat deja că se poate descurca într-o situație care presupune maturitate. Alteori este nevoit să fie prezent la un eveniment oficial și să pună în practică bunele maniere despre care doar a citit sau pe care le-a folosit acasă. Oricum ar fi, cu cât își șlefuiește mai mult bunele maniere, cu atât va primi mai multe invitații interesante. Iată câteva lecții rapide pe care i le poți explica. Mai târziu vom intra în mai multe detalii.

• Folosește toate tacâmurile. Nu uita că trebuie să începi cu cele din exterior și apoi să le folosești înspre interior. Cuțitele și furculițele sunt de cele mai multe ori în pereche. E posibil să ai un cuțit și o furculiță pentru pește, un cuțit și o furculiță pentru salată și un cuțit și o furculiță pentru felul principal. Dacă nu ai același număr de cuțite și furculițe, ai grijă să păstrezi un cuțit pentru felul principal.

• Clătește-ți gura. Înainte de felul principal, este posibil să se servească puțin sorbet. Bucură-te de aroma lui răcoritoare și începe felul principal fără să mai simți gust de pește sau de sos. Sorbetul se servește într-un bol cu picior cu o farfurie dedesubt și o linguriță. Nu este un desert înainte de cină!

• Clătește-ți degetele în vasul special pentru acest lucru. După felul principal și înainte de desert, este posibil să vezi un vas cu apă cu aromă de lămâie sau ierburi (nu este o supă!). Înmoaie-ți degetele în apă și usucă-le pe șervețel. Dacă vasul cu apă se află pe un mileu deasupra unei farfurii pentru desert, folosește ambele mâini pentru a înlătura mileul și a pune vasul în stânga.

• Fii pregătit pentru desert. Furculița și lingura pentru desert s-ar putea să se afle în partea de sus, paralel cu farfuria. La fel de bine, se pot afla de-o parte și de alta a vasului pentru spălat. În cazul acesta, pune-le de-o parte și de alta a farfuriei cu desert, pe șervet. După ce te-ai spălat pe degete, poți lua desertul.

12 SEPTEMBRIE

Putem sufla în mâncare?

E foarte simplu: așa ceva nu se face. Copilul nu ar trebui să sufle în mâncare și nici să țină gura deschisă (sau să îi facă vânt cu mâna) când înghite ceva fierbinte. Sunetul nu va fi agreat de ceilalți de la masă.

O înghițitură de apă îl va ajuta să stingă focul din gură; nu trebuie să scuipe mâncarea. Este mai bine să aștepte câteva minute pentru ca mâncarea să se răcească singură.

13 SEPTEMBRIE

Gunoiul de pe masă

Copilul nu trebuie să adune teancuri de hârtii pe masă. Ambalajele de covrigei, sare, zahăr sau piper se pun sub marginea farfuriei de serviciu sau sub farfuria pentru pâine și unt. Pur și simplu împachetează hârtia sub farfurie. Nu este nevoie să o rupă în bucăți.

Vor rezulta mai puține hârtii dacă marginea plicurilor este ruptă numai pe trei sferturi. Dacă este ruptă de tot, varsă zahărul și pune bucata mai mică în restul plicului.

Uneori, bomboanele, alunele, prăjiturelele sau aperitivele sunt servite în cupe mici de hârtie. Aceste hârtii sunt luate împreună cu mâncarea. Dacă ar rămâne în

farfuria în care sunt servite, s-ar crea dezordine. Ele vor rămâne în farfuria ta.

14 SEPTEMBRIE

Rugăciunea: arta de a mulţumi

Rugăciunea spusă înainte de masă este o formă de mulţumire. Obiceiul era mai des pus în practică de generaţiile vechi, al căror program nu era încărcat de atâtea activităţi — antrenamente de fotbal, cursuri de artă, de pian, de dans, acţiuni de caritate şi întâlniri, iar familiile se puteau bucura de o cină normală în familie. Dar chiar şi în vâltoarea acestui program încărcat, multe familii îşi rezervă timp pentru acest ritual simplu de recunoştinţă.

Evreii obişnuiesc să spună o astfel de rugăciune după cina de vineri seara. Creştinii spun, de obicei, rugăciunea înainte de masă. Rugăciunea poate fi foarte simplă precum: „Îţi mulţumim, Doamne, pentru ceea ce vom primi. Amin.” Sau poate fi un verset pe care copiii îl pot reţine uşor. În unele familii, tatăl este cel care spune întotdeauna rugăciunea; în altele, fiecare membru al familiei spune câte ceva pe rând. Rugăciunea poate fi un cântec, cântat de toţi cei de la masă.

În timp ce se spune rugăciunea, oamenii îşi ţin capul plecat capul şi închid ochii. De multe ori, părinţii îi ţin de mână pe cei mici, atât pentru a crea o legătură, cât şi pentru a-i împiedica să mănânce pe furiş. Cu toate că se ţin de mână mai ales copiii de vârstă preşcolară, gestul devine un ritual, şi chiar şi atunci când copiii devin adolescenţi, părinţii vor observa că aceştia întind mâna către ei în timpul rugăciunii. Este mai bine să le spui oaspeţilor de la masă când se spune rugăciunea în familia ta pentru a nu-i lua pe nepregătite.

Exerciţiu

Dacă nu ai nimic împotrivă, învaţă-l pe copilul tău o rugăciune şi lasă-l să o spună înainte de masă.

15 SEPTEMBRIE

Rugăciunea: când eşti în vizită

Când copilul este în vizită la un prieten, ar trebui să încerce să se integreze în obiceiurile familiei respective cât mai mult cu putinţă. Dacă nu este obişnuit să spună rugăciunea înainte de masă şi observă că familia prietenului o face, le poate urma exemplul şi fie li se alătură, fie stă liniştit în timp ce ei se roagă.

În timpul rugăciunii, oamenii stau în picioare sau pe scaun; capetele sunt plecate. Pentru ca toată lumea să se concentreze asupra cuvintelor care se spun, se ţin ochii închişi. Şervetele nu se ridică decât după rugăciune. Copilul se poate ghida după gazde pentru a şti când să ia şervetul.

16 SEPTEMBRIE

Cine este servit primul?

Oaspetele de onoare este primul servit. Asta înseamnă că bunica, noul vecin sau colegul tatei de la serviciu sunt primele persoane cărora li se dă farfuria cu mâncare şi care sunt invitate să se servească. Femeia este servită înaintea bărbatului, cineva mai în vârstă înaintea cuiva tânăr, oaspetele înaintea membrilor familiei. După ce prima persoană se serveşte, mâncarea este trecută pe la fiecare în sensul invers acelor de ceasornic, aşadar oaspetele o dă la dreapta şi fiecare se serveşte când îi vine rândul. Gazda este ultima persoană care se serveşte.

Dar cum rămâne cu mesele de zi cu zi, acele ocazii rare când întreaga familie se adună la masă? Pentru început, copiii ar trebui să se asigure că mama a luat loc. Este o lipsă de respect faţă de ea dacă vine la masă cu ultima farfurie şi descoperă că cea mai mare parte din mâncarea de pe masă a fost deja consumată. Cum mama este femeia de la masă, tatăl şi copiii îşi pot exprima respectul invitând-o să se servească prima. Apoi ea va pasa mâncarea către dreapta.

Dacă un copil spune că îi este foame, unul din părinţi îl va servi mai întâi pe el. Acest lucru se cuvine în cazul unui copil de doi ani, dar pe măsură ce creşte, copilul trebuie să înveţe să se abţină. Trebuie să îşi aştepte rândul la masă. Acelaşi lucru este valabil şi pentru un bufet. Copiii nu trebuie să alerge în faţa adulţilor pretinzând că sunt înfometaţi. În vacanţă, bunicii au prioritate, la biserică, preotul şi soţia lui, iar la şcoală, profesorii, aşadar ei trebuie lăsaţi să se servească primii.

17 SEPTEMBRIE

Cum te serveşti

Când copilul se serveşte la masă, se foloseşte de tacâmurile care îi sunt puse la dispoziţie şi va lua o porţie modestă — nu este de dorit ca ultima persoană care se serveşte să nu mai rămână cu mai nimic. Se poate uita în jur pentru a calcula rapid cam de câtă mâncare este nevoie ca fiecăruia să îi revină o porţie aproximativ egală.

Dacă pe farfuria de servire se află o lingură şi o furculiţă mari, ambele trebuie folosite. Una este pentru a apuca mâncarea, iar cealaltă pentru a o ţine să nu cadă pe alături.

Copilul trebuie să ia porţia cea mai apropiată de el. Nu trebuie să răscolească bucăţile de pui pentru a o alege pe cea mai mare şi nici să ia din macaroane din mijlocul vasului — aşa cum nu trebuie să taie un tort pe mijloc pentru a lua o felie. Dacă se serveşte cu porţia dinspre marginea cea mai apropiată de el, mâncarea va arăta mai bine.

18 SEPTEMBRIE

Cum ceri de băut

Când luați cina în familie, amintește-i copilului că este mai bine să ceară apă decât să se întindă în fața tuturor pentru a lua recipientul. Cererea trebuie însoțită întotdeauna de „te rog” și urmată de „mulțumesc”. Dacă este suficient de mare pentru a se descurca cu un urcior, acesta îi poate fi pasat și el își poate umple singur paharul, având grijă să îl susțină bine pentru a nu vărsa apa.

Apa trebuie băută încet și în liniște, fără a scoate sunete. Copilul trebuie să se asigure că nu are nimic în gură înainte de a înghiți. Nu este grav dacă i-a mai rămas în gură o bucățică mică de fursec, dar nimeni nu vrea să vadă o gură plină. Se poate face o excepție atunci când copilul a înghițit fără să vrea ceva foarte fierbinte sau condimentat. O înghițitură rapidă de apă rece poate fi singura cale de a stinge focul din gură!

Atunci când vine un prieten în vizită, acesta ar trebui să fie primul servit cu răcoritoare și abia apoi copilul tău. Dacă nu mai este decât un suc în frigider, copilul trebuie să îl împartă în două pahare și să bea împreună cu prietenul.

19 SEPTEMBRIE

Cum strângi farfuriile în timpul mesei

Dacă luați masa acasă, copilul poate ajuta la strângerea farfuriilor. Dacă mănânci la un restaurant, sarcina cade în grija chelnerului. Acesta are propriul sistem de a lucra, așa că nu este nevoie să le aduni și să i le dai tu.

Masa va fi mai plăcută dacă este strânsă înainte de desert. Nu este nevoie să fie luată fiecare firimitură, dar strânge farfuriile. Cere ajutorul copilului. Amintește-i să ia farfuria din dreapta persoanei și să nu ducă mai mult de două farfurii la bucătărie în același timp. Dacă va pune mai multe una peste alta, accidentele sunt inevitabile.

La restaurant, farfuriile sunt strânse după fiecare fel de mâncare, la fel și tacâmurile, și vor fi aduse altele curate pentru desert. Amintește-i copilului că, atunci când se află acasă, propoziția „Poți să păstrezi furculița” nu este o lipsă de bune maniere, ci anunță o veste bună — desertul este pe drum.

20 SEPTEMBRIE

Cum tai carnea

Deşi pare mai eficient să tai o bucată de carne în zece bucăţi mai mici înainte de a le mânca una câte una, sfătuieşte-l pe copilul tău să nu taie mai mult de una sau două odată. Carnea va rămâne caldă mai multă vreme dacă este întreagă, iar dacă o va tăia pe toată odată, copilul va da impresia că se grăbeşte prea tare să mănânce.

Când copilul e prea mic, îi puteţi tăia de la început toată carnea. Dar când copilul poate face singur acest lucru, ar trebui să înveţe să taie din carne pe măsură ce mănâncă.

Iată cum trebuie procedat:

1. Ţine cuţitul în mâna dreaptă şi furculiţa în stânga. Niciunul dintre cele două nu trebuie ţinute în poziţie dreaptă; ambele ar trebui să fie aproape paralele sau înclinate un pic faţă de farfurie.

2. Sprijină arătătorul de partea superioară a fiecărui tacâm. Acest lucru poate fi dificil pentru copii, aşa că nu fi dezamăgit dacă fiul sau fiica ta de zece ani îţi cere ajutorul să taie o bucată de carne. Cu suficient exerciţiu, se va descurca.

21 SEPTEMBRIE

Ce faci dacă un oaspete este vegetarian

Ceea ce mâncăm este o alegere foarte importantă — şi personală. Copilul tău nu trebuie să judece sau să încerce să schimbe obiceiurile alimentare ale prietenilor.

Dacă are un prieten vegetarian care vine des în vizită pe la voi, este o dovadă de politețe să pregătești porții în plus de mâncare vegetariană și salate. Nu trebuie să te scuzi că tu mănânci carne și nici copilul nu ar trebui să o facă.

Nu te simți prost dacă afli prea târziu că unul dintre oaspeți este vege-tarian. Probabil vei observa că nu mănâncă produsele de pe masă care conțin carne și nu vei avea nimic pregătit special pentru el. Nu-i nimic, este responsabilitatea lui să mănânce ce poate atunci când este oaspetele tău sau să mănânce înainte să vină pentru a se asigura că nu-i lipsește nimic.

22 SEPTEMBRIE

Ce faci când copilul tău este vegetarian

Restricțiile alimentare țin de responsabilitatea celui care le pune în aplicare. Dacă familia ta a ales să nu mănânce carne sau dacă urmează un regim impus de religie, nu îi cere gazdei să gătească ceva special. Mănâncă ce poți din ceea ce ți se oferă sau ai grijă să mănânci înainte pentru a nu te înfometa.

În cazul în care copilul urmează o dietă, spune-i să anunțe discret gazda înainte de masă că nu va putea mânca tot ce i se oferă. De asemenea, trebuie să o asigure că este suficientă mâncare din care poate alege și că nu trebuie să pregătească nimic special.

Dacă știi dinainte că la un eveniment nu se va servi nimic din ceea ce poți mânca, este mai bine să nu participi. În cel mai rău caz, poți să îți iei mâncare cu tine, deși este greu să faci acest lucru fără a jigni gazda. Sub nicio formă copilul nu va ține predici celorlalți despre ce e bine și ce nu e bine să mănânci. Dacă este întrebat despre obiceiurile lui alimentare, poate răspunde cu „Nu este ceva ce impun și altora, dar eu nu mănânc carne”.

23 SEPTEMBRIE

Când mâncarea este stricată

Carnea ne poate mirosi rău chiar înainte de a lua prima îmbucătură. Când se întâmplă acest lucru, copilul trebuie să știe că nu este obligat să mănânce mâncare stricată. Bunele maniere nu impun acest lucru și în plus există riscul de îmbolnăvire. Dar nici nu este cazul să facă o scenă în care să se înece sau să scuipe mâncarea înapoi în farfurie.

Dacă nu o poate înghiți, poate să ia din gură cu o furculiță sau lingură și să o pună pe marginea farfuriei. Nu ar trebui să exclame: „Bleah!” La restaurant, trebuie să te anunțe pe tine pentru ca tu să îi ceri discret chelnerului să înlocuiască farfuria.

Uneori, cel mai bine este să ignori mâncarea stricată. Dacă este vorba despre o parte mică din porție (o legumă, de exemplu), poate fi lăsată în farfurie. Este imposibil să ignori un fel principal de mâncare stricat și de aceea ar trebui să fie înlocuit.

Dar amintește-i copilului că, atunci când iei masa cu alții, cel mai important lucru este oportunitatea de a conversa și de a vă bucura de timpul petrecut împreună. Nu este nevoie ca fiecare aspect al mesei să fie perfect.

Atunci când copilul se află acasă la un prieten și mușcă din ceva care este stricat, poate să treacă cu vederea sau să ceară o altă porție. Dacă vede pe altcineva că cere o altă porție, nu trebuie să întrebe ce este în neregulă cu mâncarea.

24 SEPTEMBRIE

Folosirea corectă a tacâmurilor

A ține corect tacâmurile este un semn de distincție pentru orice copil, ca să nu mai vorbim de încrederea în sine pe care o generează. Există mai multe modalități în care copilul poate mânca. Prima este și cel mai des întâlnită:

Modelul american: Taie o bucată din mâncare ţinând cuţitul în mâna dreaptă şi furculiţa în cea stângă. Pentru a mânca, pune cuţitul pe marginea farfuriei cu lama spre tine. Mută furculiţa în mâna dreaptă şi ia bucata tăiată cu ajutorul ei.

Modelul european: Ţine cuţitul în mâna dreaptă şi furculiţa în mâna stângă, la fel ca la modelul american, dar nu muta furculiţa în mâna dreaptă. Când tai mâncarea, degetul arătător se află pe partea superioară a tacâmului, care este ţinut astfel încât să pară că o prelungire a degetului arătător. Nu ţine niciodată furculiţa ca pe un cuţit pentru gheaţă. Nu este nevoie să laşi cuţitul jos atunci când mănânci. Mănâncă fie fixând mâncarea cu dinţii furculiţei, fie adunând-o pe suprafaţa acestora.

25 SEPTEMBRIE

Eticheta şervetului

Copiii uită repede de şerveţele dacă nu au neapărată nevoie de ele. Dacă se varsă un pahar cu apă, primul impuls este să iei un şervet, chiar şi pe cel al vecinului. Dar şervetul ar trebui pus în poală imediat ce te-ai aşezat chiar dacă se întâmplă sau nu un accident la masă.

Primul lucru pe care trebuie să îl faci întotdeauna când te aşezi la masă (după ce spui rugăciunea, dacă aşa obişnuieşti) este să iei şervetul, să îl desfaci pe jumătate (sau în întregime dacă nu este prea mare) şi să îl pui în poală. Acolo va rămâne pe tot parcursul mesei. Dacă ai degetele lipicioase, şterge-te pe şervetul din poală. Dacă îţi rămâne sos pe bărbie, şterge-te cu şervetul; adună cu grijă urmele de mâncare de la gură cu un colţ al şervetului. Apoi pune-l la loc în poală.

Foloseşte-l imediat înainte de a bea ceva, pentru a aduna firimiturile — nu sunt o privelişte plăcută pentru ceilalţi meseni! Iată câteva sfaturi pentru copil:

• Foloseşte şervetul tău şi nu pe al vecinului. Se află în stânga farfuriei, peste farfurie sau uneori împachetat într-unul din pahare. Dacă se află în pahar, va fi în cel din partea dreaptă a farfuriei, sus.

• Lasă șervetul pe scaun dacă trebuie să pleci de la masă. Pune-l din nou în poală atunci când te întorci.

• Folosește vârful șervetului înmuiat în apa ta pentru a curăța o eventuală pată de mâncare de pe haine.

• Nu îți sufla nasul în șervet — niciodată!

• Nu pune un șervet murdar pe masă până la final.

• Nu întreba „Cine mi-a luat șervetul?” Dacă ești într-un restaurant, roagă-l pe chelner să îți aducă altul.

Exerciţiu

Cumpără o carte despre împachetarea șervetelor sau caută idei prin cărțile tale de bucate. Ajută-l pe copilul tău să împacheteze șervetul într-un mod special pentru o masă în familie, folosind șervete din bumbac sau din hârtie. Pune accent pe folosirea acestuia în timpul mesei.

26 SEPTEMBRIE

Zece lucruri pe care copilul nu ar trebui să le facă niciodată la masă

În timpul mesei, unele comportamente ar trebui evitate întotdeauna. Copilul nu ar trebui niciodată:

• Să ia o îmbucătură foarte mare.

• Să pună cuțitul în gură.

• Să se lase pe spate cu scaunul, susținându-se doar pe două picioare ale acestuia.

• Să se curețe între dinți cu o scobitoare.

• Să caute în vasul de servire bucata cea mai mare de carne.

• Să mestece cu gura deschisă.

• Să se sprijine în cot pe masă cu spatele la persoana de lângă el.

• Să împingă farfuria înapoi când a terminat de mâncat.

• Să arate cu cuțitul spre cineva.

• Să vorbească despre lucruri dezgustătoare.

Exerciţiu

Discutaţi lista de mai sus şi explică-i copilului ce demonstrează fiecare regulă. Apoi pune un clopoțel (sau ceva care face zgomot) lângă masă şi fă-l să sune de fiecare dată când cineva încalcă o regulă din cele enunțate. Pune-i pe copii să ghicească despre ce regulă este vorba. Dă-le şi lor şansa să folosească clopoțelul.

27 SEPTEMBRIE

A doua porţie

Poate copilul să ceară o a doua porție? Da — câteodată. Se cuvine să mai ceară o porție atunci când:

• Mănâncă acasă.

• Toată lumea a primit prima porţie.

• A mai rămas mâncare pentru încă o porție.

• Ia masa la altcineva acasă și gazda oferă a doua porție.

• Este la un bufet și are farfuria goală.

• A oferit deja a doua porție oaspetelui de la masă.

• Oaspetele se servește cu încă o porție (este frumos din partea lui să mai ia măcar puțin pentru ca oaspetele să nu mănânce singur).

28 SEPTEMBRIE

Când să începi să mănânci

Se cuvine să începi să mănânci după ce toată lumea a fost servită. La o masă în familie, copiii vor aștepta până când părinții încep să mănânce. Tatăl este cel care le oferă exemplul, lăsând-o pe mamă să înceapă prima. Astfel nu se va repezi toată lumea în același timp după murături sau pâine.

Să aștepți să mănânci este un mic gest de abținere; dar dă tonul unei mese relaxante și plăcute. Copiii au ocazia să facă o pauză și să îi observe pe ceilalți de la masă. Simbolizează natura socială a mesei — înseamnă mai mult decât stăpânirea foamei.

Atunci când este oaspete, copilul trebuie să urmeze exemplul gazdei. Atunci când aceasta ridică lingura sau furculița, poate și el să facă la fel. Dar dacă este vorba despre un grup mai mare, poți începe să mănânci după ce s-au servit trei sau patru persoane. După ce are loc servirea, gazda va fi probabil cea care le va spune invitaților să mănânce pentru ca mâncarea să nu se răcească. Nu este politicos să continui să aștepți până când gazda se așază, deși ai fost invitat să mănânci — îi va face pe cei care au început să mănânce să fie stânjeniți.

Când sunt servite mai multe feluri de mâncare, copilul ar trebui să se asigure că toată lumea a fost servită la începutul fiecărui fel. Dacă el este primul care primește înghețata, nu va începe să mănânce până când nu primește toată lumea.

29 SEPTEMBRIE

Când te ridici de la masă

Uneori copilul trebuie să părăsească masa imediat. Dacă are un acces de tuse sau îi este rău, poate da scaunul la o parte pentru a se duce imediat la toaletă. În alte situații în care nu este vorba de o urgență atât de mare, poate să spună „Mă scuzați, vă rog”. Nu trebuie să dea explicații, de pildă că trebuie să folosească toaleta. Când se întoarce la masă, se va așeza la loc în liniște, își va pune șervetul în poală și va continua să mănânce fără să dea explicații. Dacă plănuiește lucrurile dinainte, îi va fi mai ușor. Înainte să se așeze la masă, ar trebui să arunce guma de mestecat, să își scoată aparatul dentar și să ia un șervețel dacă el crede că va avea nevoie de unul. Dacă te ridici prea des de la masă, atmosfera va fi stricată. Copilul nu trebuie să sară să răspundă la telefon, să ia ingredientele pentru un sandvici cu unt de arahide și gem când nu îi place ce se servește sau să pornească televizorul pentru a urmări un program. În concluzie, nu ar trebui să se ridice de la masă cât timp oaspetele încă mai mănâncă.

30 SEPTEMBRIE

Servirea mesei

Copilul poate ușura procesul de servire a mâncării, dacă va păstra spațiul din fața lui curat, fără tacâmuri, pahare sau farfurii. După ce bea dintr-un pahar, ar trebui să îl pună la loc în partea din dreapta sus a farfuriei. Arată mai bine și va evita vărsarea accidentală a paharului. La restaurant, farfuria cu unt se pune la locul ei, iar dacă desenează sau colorează, trebuie să dea la o parte cariocile și hârtia când îl vede pe chelner venind cu mâncarea. Acasă, până când masa este servită, poate sta cu mâinile în poală.

La o masă în familie, acasă, platourile cu mâncare circulă înspre dreapta. Tacâmurile se află de-o parte și de alta a farfuriei. Chiar dacă unui copil îi place să colecționeze monede sau cartoane cu jucători de baseball, nu trebuie să

colecționeze tacâmuri. După terminarea mesei, acestea trebuie puse la loc pe platoul de servire.

La restaurant, farfuriile sunt servite de la stânga. Același principiu se aplică și la o masă formală sau la un banchet. Acolo prima persoană servită este una dintre doamnele invitate. Apoi mâncarea este servită sau dată din mână în mână în sensul invers acelor de ceasornic.

Când masa este servită pe farfurii individuale umplute la masă de gazdă, care se află în capul mesei, îi poate spune uneia dintre doamnele invitate că prima farfurie îi revine acesteia. Restul farfuriilor sunt date apoi către celălalt capăt al mesei în partea dreaptă și apoi în stânga, până când toată lumea este servită. Gazda se servește ultima.

Băuturile se servesc dinspre dreapta, deoarece paharele, cupele și ceștile de cafea se află așezate în partea dreaptă.

Înainte să fie servit desertul, toate farfuriile, tacâmurile folosite, sarea, piperul, farfuria pentru unt și condimentele sunt luate de pe masă. Farfuriile se ridică dinspre partea dreaptă a persoanei.

1 OCTOMBRIE

Clătirea gurii

Cerul-gurii este partea superioară a gurii. Când cuiva îi plac vinurile rafinate, se spune că are cerul-gurii sensibil.

La anumite mese protocolare, copilul s-ar putea să aibă ocazia de a-și clăti cerul-gurii înainte de servirea felului principal. Cu alte cuvinte, să îl împrospăteze.

Va fi servit cu sorbet de fructe (cu aromă de căpșuni, piersici sau lămâie) într-un bol cu picior care are o farfurioară dedesubt și o linguriță. Dacă nu știe despre ce e vorba, poate crede că visul lui de a primi desertul înainte de felul principal a devenit realitate. Ar trebui să mănânce sorbetul răcoritor și să înceapă felul principal bucurându-se de beneficiul obținut — nu va mai simți gustul de pe

urma aperitivului sau a salatei.

Când termină sorbetul, linguriţa trebuie pusă la loc pe farfurioară.

2 OCTOMBRIE

La finalul unei mese protocolare

Este plăcut pentru toată lumea să ajungă la finalul unei mese împreună. Unii copii par să inhaleze mâncarea în vreme ce alţii rumegă fiecare înghiţitură — trebuie să li se atragă atenţia să ţină pasul cu ceilalţi de la masă.

Când termină de mâncat, copilul va pune tacâmurile împreună pe partea dreaptă a farfuriei. Când gazda îşi va pune şervetul pe masă şi el va proceda la fel. Acestea sunt singurele gesturi de care este nevoie — copilul nu trebuie să mormăie sau să exclame „Sunt plin”, să împingă farfuria, să se lase pe spate cu scaunul sau să îşi atârne cotul de spătarul acestuia.

Când ceilalţi se ridică, poate să o facă şi el. Dacă adulţii vor rămâne la masă pentru a vorbi şi a bea cafea, copilul poate cere permisiunea să meargă în camera de joacă. Scaunul trebuie împins cu picioarele şi nu punând mâinile pe marginea lui şi împingându-se înapoi. Apoi va aşeza scaunul la loc sub masă, pentru a nu-l lăsa în drumul celor care trec pe acolo.

Dacă se află la o masă familială acasă la un prieten, ar trebui să fie atent dacă ceilalţi îşi duc farfuriile la bucătărie şi să facă şi el la fel. Dacă este vorba despre o masă protocolară, nu va ajuta la strângerea ei.

3 OCTOMBRIE

Mâncarea pe care copilul nu o agreează

Când copilul întreabă „Ce avem la cină?”, s-ar putea să eziți știind că nu îți va plăcea răspunsul lui, așa cum nici lui nu îi va plăcea meniul. Sunt șanse să spună: „Bleah! Nu îmi place friptura de vită” sau „Urăsc fasolea verde.” Toată lumea are preferințe culinare, dar copilul ar trebui să învețe să nu își exprime toate sentimentele negative. Ai putea stabili o regulă în familie conform căreia fiecare trebuie să încerce măcar să guste din tot ceea ce se servește. În cazul în care copilul mănâncă de obicei orice, dar varza de Bruxelles îi provoacă greață, lasă-l să nu mănânce. În caz contrar, cere-i să guste din tot ce se află pe masă.

Îi poți cere să te ajute la plănuirea mesei. Probabil va fi fericit să îți facă anumite recomandări și nu va mai critica la fel de mult ce se servește. Dacă meniul lui constă în piure, macaroane cu brânză și înghețată, explică-i de ce nu este o masă echilibrată — va aprecia efortul pe care îl depui pentru pregătirea meselor.

Când se află acasă la un prieten, reacțiile negative la adresa mâncării nu sunt deloc bine-venite. Asta nu înseamnă că trebuie să mănânce totul; dar nici nu se cuvine să se strâmbe. Dacă i se oferă ceva ce nu îi place, poate să spună: „Nu, mulțumesc.” Dacă își dă seama că a luat ceva ce nu poate mânca, poate să lase mâncarea în farfurie. Chiar dacă nu este obligat să mănânce tot, asta nu înseamnă că poate amesteca în mâncare cu furculița doar pentru a face să treacă timpul mai ușor, iar comentariile pe care le face la adresa mâncării ar trebui să fie de laudă.

Exercițiu

Lasă-l pe copil să te ajute să creezi meniul pentru o săptămână. Adaugă sau taie alimente pentru a te asigura că meniul este echilibrat și lasă-l să ghicească de ce ingrediente este nevoie pentru a prepara mâncarea. Ia-l cu tine la cumpărături. Lasă-l să te ajute la preparare.

4 OCTOMBRIE

Când copilul este alergic la anumite alimente

Alergiile la mâncare nu țin de preferințe și pot fi chiar o problemă de viață și de moarte. În cazul în care copilul este alergic la un anumit aliment, poate să îl evite refuzându-l pur și simplu și spunând: „Nu, mulțumesc.” Nu trebuie să facă o obișnuință din a discuta despre reacțiile lui fizice. Dacă cineva insistă ca măcar să guste, poate să spună că doctorul i-a interzis să consume acel aliment.

Dacă nu poate consuma mai multe ingrediente care sunt folosite în mod frecvent la gătire, precum lapte sau zahăr, trebuie să își anunțe prietenul înainte de a accepta invitația la masă. Poate sugera să vină în vizită după masă, dându-i astfel gazdei ocazia de a accepta sugestia sau de a se oferi să gătească ceva ce poate mânca și copilul tău.

Explică-i copilului că nu trebuie să fie jenat de faptul că trebuie să evite anumite alimente. Este responsabilitatea și dreptul său de a-și proteja sănătatea.

5 OCTOMBRIE

Ceaiul de după-amiază

Ceaiul de după-amiază conține câteva dintre elementele preferate ale fetițelor: zahăr și arome. În unele țări, servirea ceaiului este o ceremonie veche de secole. Tradiția a apărut în secolul al XIX-lea pentru a stăvili foamea unei ducese în timpul după-amiezii, dar fetițele de astăzi încă o mai imită, jucându-se cu ursuleții și prietenele.

În anii 1840, în Anglia, Anna, a șaptea ducesă de Bedford, a început să se bucure de un mic ospăț delicat, dar totuși sățios în orele după-amiezii. Se spune că destul de devreme în timpul zilei lua un prânz ușor, iar seara lua o cină mai sățioasă. După-amiază, când simțea că i se face foame, îi cerea servitorului să îi prepare un ceai fierbinte, pâine prăjită cu unt și câteva prăjiturele care erau exact pe placul ei. A început să îi placă aceasta gustare pe care a repetat-o și în curând a invitat și prietenii. Restul este istorie, așa cum se spune.

Până în anii 1880, ceaiul de după-amiază devenise o practică complexă și răspândită, cu oaspeți îmbrăcați elegant, servitorii serveau băuturi scumpe în

ceainice de argint frumos decorate, iar muzicienii completau atmosfera.

Toate acestea par prea formale pentru a le asocia cu ceaiul de după-amiază, şi de multe ori sunt confundate cu o adevărată masă a ceaiului. Dar aceasta este cu totul altceva, întrucât implică ouă şi carne — mai degrabă o cină la o fermă. Ritualul elegant pe care l-am descris se referă la ceaiul de după-amiază.

La ceaiul de după-amiază se folosesc cele mai fine feţe de masă, cele mai frumoase ceşti şi cele mai drăguţe şi decorative sandviciuri mici şi prăjiturele. Fetiţa ta poate da frâu liber imaginaţiei atunci când plănuieşte următoarea întâlnire pentru ceai.

Exerciţiu

Caută servicii de ceai atunci când intri în magazine de anticariat sau de suveniruri. Vei găsi o gamă largă de ceşti şi farfurioare, ceainice, strecurători şi chiar şi cufere pentru ceai (de pe vremea când ceaiul era atât de valoros, încât era ţinut sub cheie). Cumpără mai multe sortimente de ceai şi încercaţi-le până când tu şi fiica ta sau fiul tău veţi descoperi care sunt preferatele, arşi duminică după-amiază organizaţi o gustare cu ceai.

6 OCTOMBRIE

Protocolul ceaiului de după-amiază

Ora obişnuită pentru ceaiul de după-amiază este 16:00. Grupul poate fi oricât de mare. Nimic nu este mai plăcut decât să stai la un ceai cu un prieten, dar dacă întâlnirea este cu ocazia unei aniversări sau pentru a-ţi lua la revedere de la cineva, cu cât vor participa mai mulţi, cu atât va fi mai bine.

Invitaţiile la ceai se pot face prin telefon sau în scris în ultima clipă sau din vreme, dar întotdeauna trebuie specificată ora exactă. Invitaţii trebuie să fie punctuali. Ţinuta trebuie să fie îngrijită, dar nu oficială.

Dacă fetița sau băiatul tău este gazda, trebuie să își primească oaspeții și să îi conducă direct în camera unde se va servi ceaiul. Va face prezentările dacă sunt persoane care nu se cunosc. Oaspeții iau loc; dacă există un oaspete de onoare, acesta va sta în dreapta gazdei. Gazda este cea care le servește ceaiul celorlalți.

Ceaiul este un energizant de după-amiază, așa că ar fi bine să nu se consume prea multe alimente la masă. Trei bucăți luate pe rând sunt suficiente. Mai întâi se mănâncă sandviciurile. Copilul va lua orice îi pică în mână și nu trebuie să arate cu degetul spre mâncare. Amintește-i să mestece încet, cu înghițituri mici și să își facă timp pentru a vorbi.

La final, ceștile și farfuriile sunt ridicate și oaspeții își continuă vizita. Nu vor sta totuși mai mult de două ore. Dacă există un oaspete de onoare, acesta este primul care pleacă.

Se cuvine ca la plecare să se transmită un mulțumesc sincer. Apelurile și biletele de mulțumire nu sunt necesare.

Exercițiu

Spre bucuria fetelor și pentru a le scuti de presiunea formalităților, cere-i fiecărei fetițe să își aducă ursulețul de pluș la ceai. Pentru o fetiță de opt ani, o petrecere aniversară care are ca temă un ceai de după-amiază cu ursuleți este perfectă. Chiar dacă are și doisprezece ani, tot se va bucura să aibă în preajmă o jucărie.

7 OCTOMBRIE

Servirea ceaiului

Când gazda este copilul tău, trebuie să se așeze lângă tava cu ceai și să îl servească. Dacă nu există nicio tavă, aranjează pur și simplu ceainicul, ceștile, farfurioarele, zahărul, laptele, lămâia și un bol gol în capătul mesei. Iată cum ar trebui să sune schimbul de cuvinte cu invitații:

Invitat: Pot să beau o ceaşcă de ceai?

Copil: Da. Vrei zahăr?

Invitat: Da, te rog.

Copil: Un cub sau două?

Invitat: Un cub, te rog.

Copil: Vrei lapte sau lămâie?

Invitat: Lapte, te rog.

Apoi copilul va turna un pic de lapte rece şi proaspăt pe fundul ceşcuţei şi va adăuga un cub de zahăr cu cleştele pentru zahăr. Va pune o strecurătoare peste ceaşcă pentru a reține eventualele frunze care pot apărea din ceainic, va turna ceaiul fierbinte peste lapte și zahăr și va oferi ceaşca invitatului.

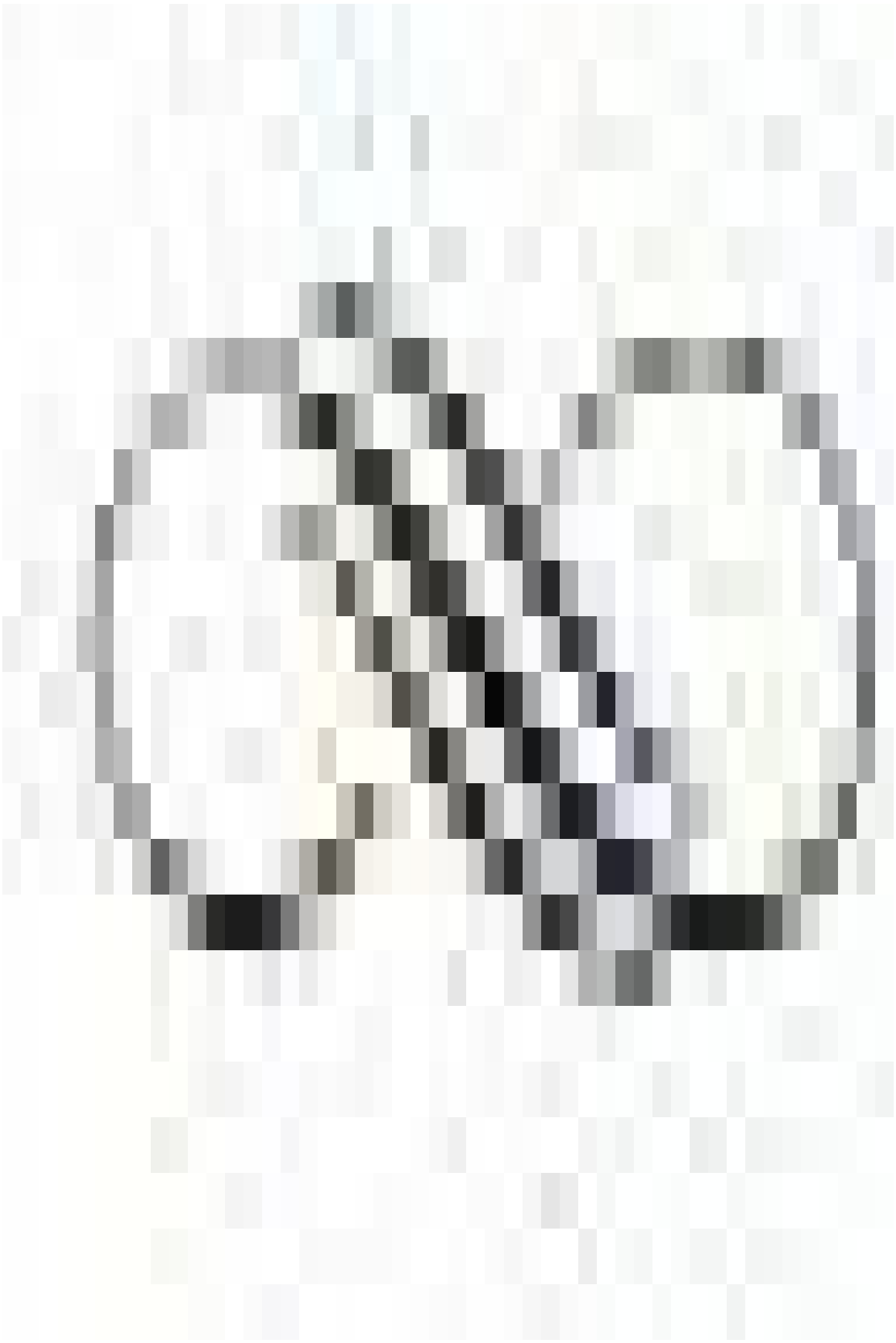
Strecurătoarea va fi golită în bolul gol care se află în stânga ceainicului. Dacă un invitat mai dorește o ceaşcă, ceaiul care a rămas în ceaşcă este turnat tot în acel bol.

La ceai se servește lapte și nu frișcă. Dacă se va folosi frișcă, aceasta s-ar putea brânzi atunci când intră în contact cu taninul din ceai. Oaspetele nu ar trebui să combine laptele cu lămâia, pentru că și în această situație laptele se va coagula.

Exerciţiu

Mergi cu fiul sau fiica ta în oraș și vizitați una din ceainăriile cunoscute sau alegeți, pentru o ocazie specială, restaurantul unui hotel de lux. Bucurați-vă de varietatea ofertei de ceai și utilizați ceștile și ceainicul conform regulilor învățate. Luați o gustare ușoară alături de ceai.

Ferește-te de mâncarea lipicioasă!



Nu este nevoie doar de bun-simţ pentru a-ţi da seama uneori cum trebuie să mănânci, mai ales atunci când este vorba de alimente speciale. Deşi folosirea degetelor pare calea cea mai uşoară, atunci când iei masa şi cu alte persoane, nu este prea indicată. La un moment dat, copilul va trebui să depăşească antipatia pentru tacâmuri şi să exerseze folosirea acestora până când va reuşi. Amândoi vă veţi bucura că a învăţat din timp, pentru că astfel se va descurca la o masă specială.

8 OCTOMBRIE

Îndepărtarea unor resturi de mâncare

Se poate întâmpla ca, în timp ce vă aflaţi la masă, copilul să simtă în gură ceva ce nu ar trebui să fie acolo. Poate fi un sâmbure de măslină, un os de peşte sau un sâmbure de strugure. Nu trebuie să încerce să îl înghită, ci să îl scoată cât mai discret cu putinţă.

Dacă strugurii sunt mâncaţi cu mâna, şi sâmburii trebuie scoşi cu mâna. Cu palma unei mâini acoperim gura, iar sâmburii vor fi eliminaţi cu ajutorul celeilalte mâini. Sâmburele de măslină se scoate la fel. Peştele se mănâncă folosind furculiţa, aşadar şi oasele sunt scoase din gură tot cu furculiţa. Dacă strugurii fac parte dintr-o salată şi sunt mâncaţi cu furculiţa, şi sâmburii din gură vor fi scoşi tot cu furculiţa.

Oasele şi sâmburii se pun pe marginea farfuriei. Aminteşte-i copilului că numai în situaţii de urgenţă poate să scuipe în şervеţel.

9 OCTOMBRIE

Regimuri speciale

În cazul în care copilul ține un regim special, ar trebui să știe exact ce are voie să mănânce și ce nu și care sunt motivele pentru care nu trebuie să se abată de la regim. Dacă înțelege și acceptă regimul respectiv, îi va fi mai ușor să îl respecte atunci când se află cu prietenii săi. Dacă din când în când se mai poate abate de la el, ajută-l să știe cu ce poate fi mai permisiv atunci când este invitat undeva.

Tot ce trebuie să facă este să dea altcuiva alimentul pe care nu îl poate mânca sau să ia doar puțin și să lase restul neatins în farfurie. Spune-i că nu este obligat să discute cu ceilalți despre dieta lui. (Adulții, dimpotrivă, sunt tentați să discute la nesfârșit despre ele!) Amintește-i că adulții care insistă pe acest subiect sunt nepoliticoși — nu trebuie să răspundă la întrebări personale. Nu trebuie nici să se lase convins de sfatul vreunui adult că un pic de înghețată nu are ce să îi facă. O explicație simplă că nu poate mânca înghețată în acel moment este suficientă.

Dacă prietenul copilului tău este cel care ține un regim, nu este politicos să îl servești cu tot ce nu poate mânca. Încearcă să te gândești la un meniu pe placul lui.

Atunci când comanzi mâncare la un restaurant, poți cere mici modificări ale meniului, dar fii rezonabil. De exemplu, poți cere ca sosul pentru salată sau cârnații să fie serviți separat. Dar nu se cuvine să ceri ca sosul să fie făcut cu altceva și nu cu smântână. Este bine să comanzi doar ceea ce poate fi mâncat — uneori o gustare (o supă și o salată) este suficientă pentru un copil — mai degrabă decât un fel principal întreg din care să nu mănânce mai nimic.

10 OCTOMBRIE

Cum să mănânci mâncăruri dificile

Există o serie de alimente care presupun tehnici speciale de a mânca. Iată câteva sfaturi utile pe care le puteți împărtăși copiilor pentru ca masa să se desfășoare în condiții cât mai plăcute:

• Hamburgerii. Te poți murdări ușor întrucât conțin tot felul de sosuri. Pentru a nu rămâne cu sos pe obraji, taie hamburgerul în două înainte de a mușca.

• Cartofii pai. Când te afli la un restaurant fast-food, poți folosi mâinile, dar la o masă mai oficială, folosește furculița. Pune sosul pe margine și trece cartofii prin el câte unul sau câte doi pe măsură ce îi mănânci.

• Sparanghelul. Această legumă se mănâncă cel mai bine cu mâna atunci când este gătită. Dacă nu, taie-l și mănâncă-l cu furculița. Spune-i copilului că poate renunța la părțile foarte fibroase.

• Lămâia. Stoarce sucul peste pește sau în ceaiul cu gheață. Prinde lămâia în palma dreaptă pentru a stropi vecinul. Uneori, lămâia este acoperită cu o folie pentru a nu stropi în toate părțile și pentru a împiedica sâmburii să cadă în mâncare.

• Șunca. Dacă este feliată subțire, mănânc-o folosind furculița. Șunca crocantă poate fi mâncată cu mâna.

• Cartofii copți. Fie că sunt dulci sau albi, taie-i în jumătate, scoate conținutul pe farfurie, condimentează și mănâncă cu furculița. Sau pur și simplu, taie-l pe jumătate, condimentează și mănâncă-l din coajă. Poți mânca și coaja. Cartoful poate fi tăiat în bucăți mici sau coaja poate fi mâncată separat ca și cum ai mânca pâine și unt.

11 OCTOMBRIE

Pâinea

Pâinea se dă din mână în mână înspre dreapta. Dacă lângă farfuria copilului se află un coș cu pâine, poate să dea la o parte șervetul care acoperă pâinea, să țină coșul și să ofere pâine persoanei din stânga. Apoi se servește și el și dă mai departe persoanei din dreapta. Pâinea poate fi servită după ce s-a spus rugăciunea sau după ce au fost servite aperitivele.

Pâinea se pune pe o farfurie specială sau în partea stângă a farfuriei din care

mănânci. Pâinea și gemul se pun și ele pe farfurie înainte de a fi întinse pe pâine. Rulourile se rup mai întâi în jumătate. Apoi se rup bucăți cât pentru o înghițitură, se ung cu unt cu ajutorul cuțitului și se mănâncă. Pâinea se ține pe farfurie, iar nu în palmă atunci când se rupe și se unge cu unt.

Obiceiul de a unge pâinea bucată cu bucată a apărut cu multe secole în urmă, pentru ca pâinea rămasă să nu aibă unt pe ea. Servitorilor li se dădea voie să ia acasă resturile de pâine. În ziua de azi, acest obicei îi împiedică pe cei foarte ocupați să mănânce prea mult odată.

Brioșele și pâinea prăjită se taie în jumătate și apoi se ung cu unt. Din nou, mai întâi se pune untul pe farfurie și apoi se pune pe pâinea prăjită sau pe brioșă înainte de a fi mâncate. Dacă acestea sunt calde, este mai bine, totuși, să se ungă toată felia sau toată brioșa de la început pentru ca untul să se topească. Și produsele de patiserie, precum melcii, sunt mai ușor de mâncat dacă mai întâi sunt tăiate în două.

Unele sortimente de pâine mai crocante, precum baghetele, lasă în urmă o grămadă de firimituri atunci când se rup. Cele mai multe dintre acestea ar trebui să ajungă pe farfurie, dar cele care cad pe fața de masă pot fi strânse cu mâna și puse pe farfurie. La unele restaurante, un chelner va veni să strângă firimiturile de pe fața de masă înainte de desert.

Atunci când pâinea este servită la masă pe un platou alături de un cuțit, copilul ar trebui să taie numai atât cât dorește pentru el. Dacă se servesc lipii, atunci va lua una întreagă, va rupe o bucată din ea pentru el și va lăsa restul în coș. După aceea, fiecare persoană va rupe propria lipie.

Exerciţiu

Ia-ți copilul la un târg special cu produse de panificație și alegeți mai multe sortimente de pâine. Exersați modul în care fiecare dintre ele trebuie mâncat.

12 OCTOMBRIE

Salata

Cei mai mulţi părinţi sunt fericiţi când copiii mănâncă salată, chiar şi numai un pic, şi nu fac prea mare caz de modul în care o fac. Totuşi, iată câteva sfaturi pe care le puteți da mai departe.

Când salata se află pe farfuria cu mâncare, se va folosi furculița pentru mâncare. Dacă se află pe o farfurie separată, se va folosi o furculiță pentru salată. Unele restaurante oferă chiar şi un cuţit pentru salată, care este mai mic decât cele obişnuite, asemenea furculiţei pentru salată. Dacă ingredientele sunt prea mari pentru o singură înghiţitură, se vor tăia cu ajutorul cuţitului şi al furculiţei. Taie numai o bucată sau două odată şi nu întreaga salată de la început. În timp ce mănânci, cuțitul se lasă pe marginea farfuriei cu salată.

Când salata are roşii cherry, cele mai mari se taie în două, iar cele mai mici se mănâncă întregi. Ai grijă la aceste legume mici şi zemoase.

Când sosul pentru salată se serveşte separat, se poate pune tot odată pe o salată mică. Dacă este vorba despre o salată mare, se pune puţin câte puţin pentru a mai rămâne sos şi pentru legumele rămase dedesubt.

Salatele verzi mici se servesc la felul principal sau puţin înaintea lui. Dacă salata este servită după felul principal, va fi însoţită cel mai probabil de brânză şi biscuiți sărați. Brânza se mănâncă cu furculița, iar biscuiții, cu mâna.

13 OCTOMBRIE

Supa

Aminteşte-i copilului că supa trebuie dusă la gură; nu faţa trebuie aplecată către supă! Ar trebuie totuşi să se încline foarte puţin astfel încât dacă va cădea vreo picătură de supă, să nu ajungă pe faţa de masă sau în poală. De asemenea, trebuie să mănânce de pe partea laterală a lingurii; nu se cuvine să „înghită” lingura, dar nici să se audă cum soarbe.

Dacă a mai rămas doar puţină supă pe fundul farfuriei, trebuie să încline un pic

farfuria și să ia cu lingura ce a mai rămas. După ce a terminat, lingura trebuie așezată pe farfuria de dedesubt, dacă există una. În cazul în care nu are decât farfuria pentru supă, lingura se pune în farfurie cu mânerul în partea dreaptă.

Dacă supa este prea fierbinte, nu trebuie să sufle în ea pentru a o răci. Trebuie să aștepte un minut înainte de a mânca sau să ia o lingură de supă și să o țină deasupra farfuriei până se răcește. Nu îl lăsa să pună gheață în supă sau să o amestece până se răcește.

Atunci când supa este servită într-o cană, după câteva linguri, poți să ridici cana și să bei restul conținutului.

Poți să pui și biscuiți sărați în supă după ce îi rupi. Crutoanele se pun cu lingura direct în supă din vasul de servire, atâta vreme cât copilul are destul de multă grijă cât să nu atingă supa cu lingura pentru crutoane. Biscuiții sunt așezați pe farfuria cu pâine și se pun mai mulți odată în supă.

Apoi apare problema supei de ceapă! Când supa are o crustă brânzoasă, copilul va folosi lingura pentru a da la o parte brânza topită pe marginea farfuriei și să o taie (o poate tăia și folosind cuțitul). Este mai bine decât să îi rămână brânză pe buze.

14 OCTOMBRIE

Pastele

Există mai multe variante de a mânca paste. Dacă fiul sau fiica ta se descurcă foarte bine cu tacâmurile, nu are nevoie decât de o furculiță. Brațele furculiței trebuie introduse printre spaghete și învârtite până când pastele se prind de furculiță. Dacă mai sunt paste nerulate pe furculiță, poate să le muște și să le lase să cadă în farfurie. Bucățile mici de spaghete pot fi sorbite (fără zgomot).

Dacă fiul sau fiica ta de-abia acum învață să mănânce spaghete, îi va fi mai ușor dacă se va folosi de o lingură pe care să răsucească spaghetele în furculiță. Arată-i cum să le răsucească până sunt prinse de furculiță și apoi cum să le ducă la gură.

Dacă tot i se pare complicat, poate să taie spaghetele în bucăţi mai mici şi să le mănânce cu furculița.

Când pastele sunt servite cu un sos, acestea pot fi amestecate cu ajutorul unei linguri şi a unei furculițe.

15 OCTOMBRIE

Frigăruile

Când copilului i se servesc carne şi legume puse pe o frigăruie mai mare, trebuie să o țină în mâna stângă şi cu celălalt capăt rezemat de farfurie. Ținând o furculiță în mâna dreaptă, va lua bucățile de carne şi de legume şi le va pune pe farfurie. Cel mai bine este să le dea jos pe rând pentru a nu scăpa frigăruia de sub control şi să nu îi sară vreo bucată de carne pe fața de masă. După ce carnea şi legumele au ajuns în farfurie, vor fi tăiate în bucăţi mai mici şi mâncate cu ajutorul furculiţei.

Shish kebab este un aperitiv servit pe o frigăruie mai mică care se ține cu ambele mâini şi se mănâncă direct de pe băț.

16 OCTOMBRIE

Porumbul

Cel mai bun porumb este cel servit direct de pe ştiulete. Evident, se mănâncă cu mâna şi este perfect pentru un picnic, dar nu se va servi la mesele protocolare.

Este esenţial să aibă mult unt, dar există o modalitate prin care să nu te murdărești prea mult. Spune-i copilului să ia mai multe bucăţele de unt şi să le pună pe farfurie. Cu ajutorul cuțitului poate unge câteva rânduri din porumb. Mușcă din porumb ca un pianist care ia la rând toate clapele de la pian. Cu cât va

fi mai curat ştiuletele, cu atât va arăta mai bine. Pentru a-i fi mai uşor, poate depărta rândurile de boabe pe lungime cu ajutorul unui cuţit înainte de a mânca. Untul îl va adăuga pe măsură ce mănâncă.

Unii oameni insistă să înfigă porumbul într-un băţ. Astfel poţi evita să te arzi, dar acest băţ este greu de fixat şi numai un adult ar trebui să o facă.

17 OCTOMBRIE

Homarul

Este nevoie de ceva echipament pentru a mânca homar — un spărgător pentru carapace, o furculiţă pentru scoici sau o scobitoare, o bavetă de hârtie sau de plastic şi un vas pentru aruncarea carapacei. Nu este o masă pe placul copiilor — multora li se pare că arată prea mult ca o creatură vie! Dar dacă copilului tău îi place homarul, iată cum îl poate savura.

Spune-i să apuce homarul cu putere într-o mână şi să ia spărgătorul în cealaltă. Apoi poate răsuci cleştii homarului, să îi rupă şi să îi pună pe farfurie. Fiecare cleşte trebuie rupt cu grijă pentru ca zeama din ele să nu îi stropească pe cei de alături; apoi se scoate carnea cu ajutorul unei scobitori sau cu o furculiţă. Rar se întâmplă să reuşeşti să spargi carapacea numai cu spărgătorul. Va trebuie să te ajuţi de degete.

Apoi copilul va scoate carnea de pe o parte a cozii. Dacă iese toată odată, o poate tăia în bucăţi mai mici, după care le va înmuia în unt topit pentru a le mânca. (De obicei, homarul rece se serveşte cu maioneză.)

Grăsimea homarului şi icrele roşii (dacă este femelă) sunt considerate delicatese şi se servesc cu furculiţa. Unele persoane le combină cu bucăţi de carne.

Carapacea care rămâne se pune în vasul gol. Poate exista şi un bol cu apă caldă şi lămâie — copilul îl poate folosi pentru a-şi spăla degetele pe care le va usca apoi cu şervetul.

18 OCTOMBRIE

Puiul prăjit

De obicei, la ocaziile oficiale, carnea nu se mănâncă direct cu mâna, dar pe de altă parte, puiul prăjit nu prea este servit la ocazii oficiale. Când puiul este servit într-o găletușă și este consumat la picnic, se poate mânca și cu mâna. Asta înseamnă că fiul sau fiica ta poate lua o bucată de pui pentru a o mânca direct de pe os. Ține la îndemână multe șervețele pe care să le poată folosi atât pentru mâini, cât și pentru față. Chiar dacă astfel se bucură mai mult de mâncare, pentru ceilalți nu va fi o plăcere să-l vadă pe copilul tău strălucind de unsoare!

La cină, unele persoane aleg să mănânce puiul prăjit cu furculița și cuțitul, dar copilului îi poate fi permis să mănânce cu mâna. Dacă folosește tacâmuri, ar trebui să țină bucata de pui cu furculița, să taie carnea folosind cuțitul și apoi să o mănânce cu furculița. Orice variantă ar alege, oasele trebuie puse pe o farfurie separată dacă îi este pusă la dispoziție sau le poate aranja pe marginea farfuriei din care mănâncă.

19 OCTOMBRIE

Pizza

Există trei modalități de a mânca pizza. Prezintă-i-le copilului:

• Poate fi tăiată în bucăți și mâncată cu furculița.

• Poate fi mâncată cu mâinile: cu o mână ținem marginea feliei, iar cu cealaltă mână susținem restul bucății.

• Pizza poate fi îndoită și pe lungime. Imaginează-ți că tai felia în două, apoi îndoi felia de-a lungul tăieturii imaginare. Dacă vei rupe crusta de pe linia de

îndoire, îţi va fi mai uşor să o îndoi. În felul acesta nu se mai întinde brânza, nu mai rămâne sos pe faţă şi scade riscul să te arzi.

Copilul nu trebuie să mănânce pe nerăsuflate prima bucată de pizza pentru a se asigura că va mai lua o felie înaintea altora. Şi nici nu ar trebui să ia ultima felie. Dacă şi alţii mai vor să mănânce, ultima felie trebuie împărţită frăţeşte.

Şi nu uita: persoana care livrează pizza trebuie să primească bacşiş.

20 OCTOMBRIE

Cuburile de gheaţă

Spargerea cuburilor de gheaţă între dinţi trebuie evitată chiar şi de copii. Sună îngrozitor pentru oricine se află în apropiere şi nici nu este sănătos pentru dinţi. Gestul trebuie evitat mai ales atunci când copilul poartă aparat dentar.

Scopul gheţii este de a răci băuturile. Nu se cuvine să scoatem cubul din pahar pentru a răci o supă prea fierbinte şi nici pentru a răcori fruntea într-o zi caniculară. Şi nu trebuie spartă între dinţi!

21 OCTOMBRIE

Fructele proaspete

La masă, fructele pot fi servite la desert sau înaintea desertului. Pentru a le mânca aşa cum se cuvine, fructele mari trebuie tăiate în sferturi sau jumătăţi — merele, piersicile, perele — cu un cuţit pentru fructe şi seminţele trebuie date la o parte. Seminţele, cotoarele şi coaja se pun pe marginea farfuriei. Americanii mănâncă aceste fructe cu mâna, însă europenii le mănâncă uneori cu furculiţa.

Fructele mai mici nu se taie înainte de a fi mâncate. Cireşele se mănâncă doar cu mâna, şi tot astfel este scos şi sâmburele. Prunele şi caisele se pot ţine cu mâna în timp ce fructul este mâncat în jurul sâmburelui.

Şi strugurii se mănâncă tot cu mâna. Când mănâncă struguri, copilul nu ar trebui să îi rupă din ciorchine unul câte unul. Ciorchinele cu mai mulţi struguri este rupt (sau tăiat cu foarfecele). Dacă strugurii au sâmburi, pot fi tăiaţi în două pentru a-i scoate înainte de a mânca boabele. Dacă sunt mâncaţi întregi, sâmburii se scot din gură cu mâna.

Afinele şi coacăzele se mănâncă fie cu mâna, fie cu lingura. Salatele de fructe se mănâncă folosind furculiţa. Dacă în salată este multă zeamă, se foloseşte lingura.

Exerciţiu

Serveşte o salată de fructe cu cireşe şi struguri pentru a exersa cu fiul sau fiica ta cum trebuie să scoată sâmburii din gură. Degetele nu se bagă direct în gură, ci acoperă gura, cu degetul mare dedesubt. Sâmburele este prins între degetul mare şi celelalte degete şi se pune pe marginea farfuriei. Se pot scoate din gură şi cu ajutorul unei linguriţe.

22 OCTOMBRIE

Sosuri, condimente şi arome

Sosurile se pun cu lingura peste carne, peşte, orez sau cartofi. Dacă are la dispoziţie un polonic mic sau o lingură mai mare, copilul îl poate folosi pentru a lua sos, după care va pune polonicul în vasul de servire cu mânerul în direcţia opusă porţiunii pentru scurgere. La un bufet, polonicul poate fi prea fierbinte pentru a putea fi ţinut dacă este lăsat într-un vas fierbinte. Copilul ar trebui să caute un alt vas în care să pună polonicul.

Asezonările sunt servite alături de mâncare pe care o însoţesc. Sunt puse pe farfuria principală şi se consumă cu furculiţa puţin câte puţin. Printre cele mai

des întâlnite se numără sosurile picante, muştarul, hreanul şi ketchupul.

Cartofii prăjiţi nu sunt înecaţi în sos picant, dar sunt serviţi alături de o porţie mică aşezată lângă ei pe o farfurie. Sosul de mentă nu este întins pe bucata de miel, ci se află alături de carne consumându-se puţin câte puţin odată cu carnea. Hreanul nu se împrăştie peste carnea de vită; o cantitate mică este întinsă pe fiecare bucată de carne înainte de a fi mâncată.

Ţelina, morcovii, măslinele, murăturile şi ceapa verde pot fi aşezate pe farfuria pentru unt şi se mănâncă direct cu mâna.

23 OCTOMBRIE

Corpi străini în mâncare

Mulţi copii mici, jucându-se, bagă în gură bucăţi de hârtie sau chiar pământ, dar strâmbă din nas în faţa unei linguri cu mazăre, pe care o scuipă. Când copilul ajunge la vârsta la care face diferenţa dintre ce poate fi mâncat şi ce nu, spune-i că uneori poţi scuipa ce ai în gură când eşti la masă. Dar trebuie făcut cât mai discret cu putinţă.

Când copilul muşcă dintr-un sandvici cu ou şi cu salată şi des-coperă o coajă de ou, poate să scoată coaja de ou şi să o pună pe marginea farfuriei. Dacă dă peste un fir de păr în gură, desigur că trebuie să îl scoată. Îl poate pune pe şerveţel sau îl poate lăsa să cadă pe podea.

E posibil să descopere o gâză în salată înainte de a mânca sau un fir de păr în mâncarea de fasole verde. Dacă acel corp străin nu îi taie pofta de mâncare, îl poate da la o parte şi poate continua să mănânce. Dacă totuşi consideră că nu mai poate mânca ce a rămas din cauza contaminării, poate lăsa mâncarea în farfurie atunci când este în vizită la altcineva. Dacă gazda observă că nu mănâncă şi îl întreabă ce s-a întâmplat, poate să spună că era în salată ceva ce nu a putut mânca şi poate cere o altă porţie. La restaurant, poate cere să îi fie înlocuită porţia.

24 OCTOMBRIE

Cum se ţine un pahar

Adulţii au tot felul de reguli pentru cum se ţin diversele recipiente — un pahar cu o băutură rece se ţine de margine şi nu de partea de jos, astfel încât mâna să rămână caldă şi băutura rece. Opusul este valabil atunci când băutura trebuie să rămână la temperatura camerei — paharele cu picior sunt ridicate cu palmele făcute căuş pentru a încălzi băutura.

Pentru copii, regulile nu sunt deloc atât de complicate. În primul rând, copilul trebuie să bea din paharul lui — se află în partea dreaptă a farfuriei. După aceea, nu trebuie decât să se ferească să verse ceva şi să pară cât mai graţios cu putinţă ţinând cont de vârsta pe care o are. Uneori poate fi necesar să ţină paharul cu ambele mâini.

Paharele fără picior sunt ţinute de partea de jos, cu o mână sau două. Nu se ţin de marginea de sus cu degetul arătător înconjurând marginea înspre băutură. Între înghiţituri, paharul se lasă jos. Nu trebuie să îl ţină la nivelul bărbiei cu coatele sprijinite de masă.

Ceştile şi cănile sunt ţinute de toartă cu degetul arătător şi degetul mijlociu, iar degetul mare se ţine peste toartă în timp ce degetul mic este în partea de jos. Nu este nimic greşit dacă sunt ţinute cu două mâini, atunci când copilul nu este prea sigur pe el.

Lingurile folosite pentru a amesteca băutura se scot din ceaşcă sau din pahar. Linguriţa de ceai se pune întotdeauna pe farfurioară. Lingura pentru ceaiul cu gheaţă poate fi pusă pe farfuria de dedesubt sau pe o altă farfurie. Nu trebuie să încerce să bea din pahar cât timp lingura este acolo.

Când copilul ţine un pahar cu picior, îşi poate face degetele cupă sub pahar, chiar dacă băutura este rece. Astfel îl va ţine mai bine.

Atunci când copilul oferă altcuiva un pahar, nu trebuie să atingă cu mâinile marginea acestuia!

Exercițiu

Arată-i copilului mai multe modele de recipiente — o ceașcă, un pahar obișnuit, un pahar cu picior și un pahar pentru ceai cu gheață. Ajută-l să le identifice. Apoi lasă-l să aranjeze masa pentru cină. Amintește-i să țină paharele fie de mâner, fie de partea de jos.

25 OCTOMBRIE

Cum să mănânci de față cu alții

Unor copii nu le place să mănânce de față cu alte persoane. Poate părea distractiv pentru un copil să meargă în vizită la un prieten, până când își dă seama că va trebui să stea la masă cu întreaga familie a acestuia. Poate prietenul respectiv are frați mai mari care par maturi și care îl intimidează sau poate familia respectivă consumă alimente care copilului i se par „străine”.

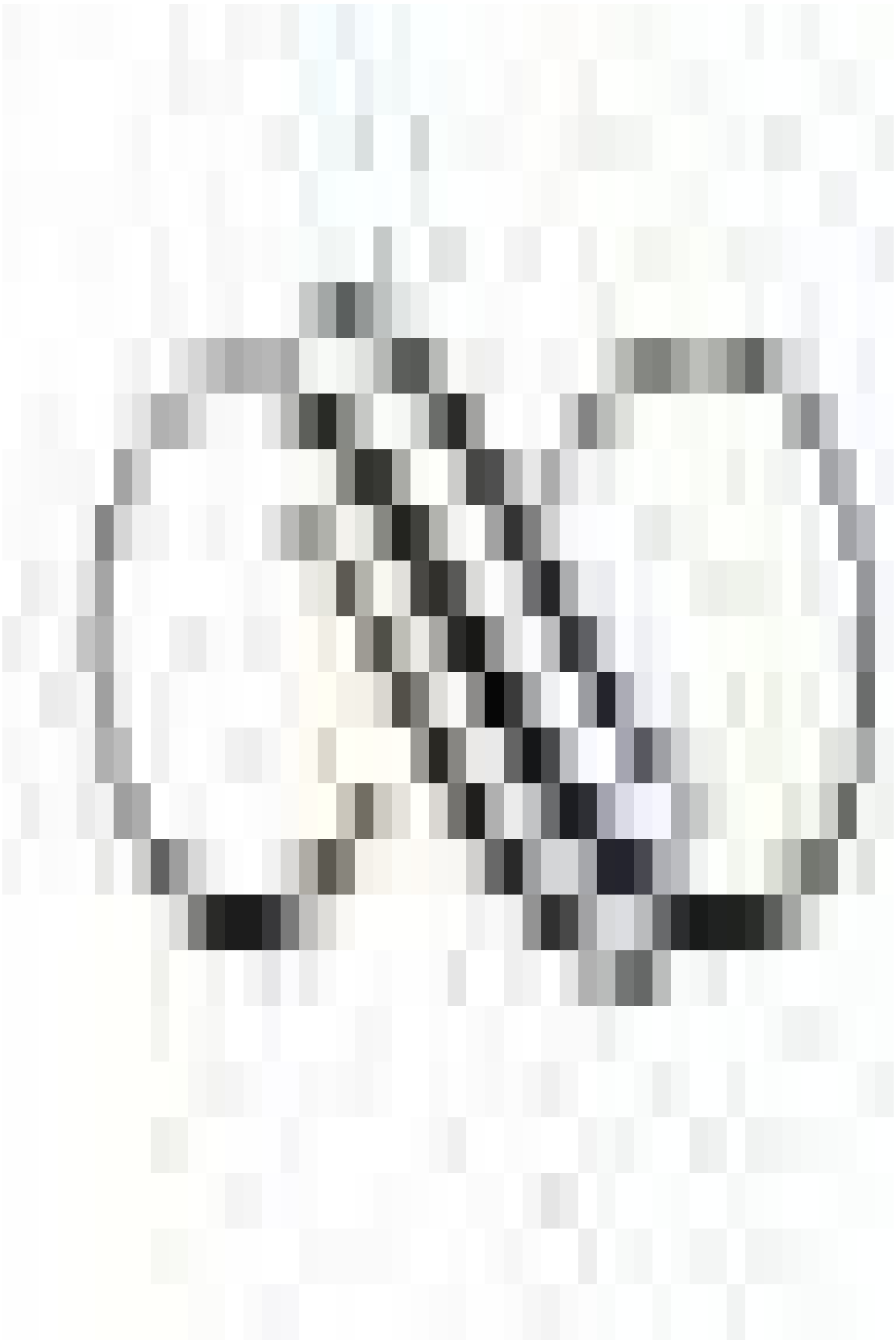
Uneori, nu trebuie decât să știi regulile de bază ale etichetei la masă pentru a fi suficient de sigur pe tine. Va ști că mâncarea se servește înspre dreapta și că trebuie să ia porții modeste, să țină tacâmul ca pe un creion și nu ca pe o lopată, să mănânce încet și să mestece cu gura închisă.

Dar chiar și așa, poate tot nu este încântat de ideea de a lua masa cu alții. Spune-i că atunci când te afli într-o situație nouă, pofta de mâncare poate dispărea. Pentru a-l ajuta să scape de emoții, spune-i să nu se simtă obligat să mănânce tot ce se servește. Poate să ia porții mici și să lase furculița jos din când în când, să stea liniștit și să fie atent la conversație.

Exercițiu

Vorbește cu fiul sau fiica ta despre cum trebuie să mănânce când se află într-o situație nouă. Ajută-l să găsească soluții pentru a elimina emoțiile.

Invitațiile: cum se fac și cum se acceptă



Învață-l pe copilul tău să se remarce în societate fiind creativ atunci când face invitații și fiind punctual atunci când acceptă o invitație. Stilul fiecărei invitații face referire la ce fel de eveniment va avea loc. Fie că este unul oficial sau familiar, se cuvine să oferim un răspuns prompt, deși niciuna nu impune prezența obligatorie.

26 OCTOMBRIE

Cel mai frumos mod de a face o invitație verbală

Copiii au de multe ori ocazia de a face invitații verbale prietenilor lor la un film sau acasă. Cu toate că invitațiile făcute cu puțin timp înainte nu trebuie să fie scrise, acestea trebuie să fie exprimate cu eleganță.

Așa da: Cel mai plăcut mod de a face o invitație este să fii direct. Iată un exemplu: „Vineri chem niște prieteni la mine peste noapte. Vom mânca pizza și ne vom juca. Poți să vii?” Când primește o astfel de invitație, celuilalt copil îi va fi mai ușor să răspundă. Poate să spună „Da, sună minunat! La ce oră să vin?” sau „Nu, îmi pare rău, am alte planuri și nu voi putea să vin. Dar mulțumesc pentru invitație!”.

Așa nu: O modalitate mai puțin reușită de a face o invitație începe astfel: „Ești ocupat vineri seara?” sau „Ai planuri pentru mâine?”. Prietenul respectiv nu prea mai are cum să țină planurile pentru el (dacă are) atunci când este întâmpinat cu o astfel de întrebare personală. Poate fi tentat să răspundă cu „Nu este treaba ta, băgăciosule!”. Sau poate se va vedea obligat să dea informații pe care ar fi preferat să nu le dezvăluie, precum „Sunt pedepsit și nu pot să plec de acasă”.

Copiii de școală primară nu sunt de obicei prea sensibili în ceea ce privește programul lor, dar când ajung la vârsta adolescenței, o invitație directă îi poate scuti de momente stânjenitoare sau le poate da libertatea de a refuza ceva ce chiar nu doresc să facă.

Exercițiu

Enumeră pe cartonașe separate câteva activități precum o petrecere aniversară, o plimbare cu rolele, vizionarea unui film la cinematograf, un concert. Pune cartonașele într-o geantă și roagă-l pe copilul tău să aleagă câte unul pe rând. Exersează cu el cum și-ar invita prietenul (adică pe tine) la evenimentul pe care l-a extras. Amintește-i să adauge detalii pe care prietenul va dori să le cunoască, precum numele filmului, prețul biletului la concert, unde veți merge cu rolele și așa mai departe.

27 OCTOMBRIE

Cum să trimiți o invitație scrisă

Invitația îți oferă o imagine a evenimentului — stilul în care este realizată oferă indicii despre cum va fi petrecerea. Pentru evenimente protocolare se folosesc invitații scrise sau gravate — pentru o petrecere sau pentru un majorat sau pentru o serată unde adolescenții trebuie să se costumeze.

Invitațiile oficiale sunt scrise la persoana a treia. Trebuie scrise cât mai frumos, textul să fie bine așezat în pagină și să conțină toate informațiile de care invitatul ar avea nevoie. Formatul pentru o invitație scrisă de mână este același ca cel pentru o invitație gravată pentru nuntă. Trebuie să arate așa:

Domnul și Doamna Edward Miller

au plăcerea să vă invite la o petrecere

în cinstea nepoatei lor

Domnișoara Jillian Williams

Vineri, 19 mai, la orele 19:00 la

Westwood Country Club,

Bryn Mawr, Pennsylvania

R.s.v.p

212 Chestnut Hill Drive

Bryn Mawr, Pennsylvania

Invitaţiile oficiale se scriu pe hârtie albă sau crem şi se trimit cu patru-şase săptămâni înaintea evenimentului. Nu folosi computerul pentru a scrie o invitaţie oficială. Ele trebuie să fie ori gravate, ori scrise de mână. De asemenea, se pot folosi invitaţiile gata făcute care trebuie doar completate.

Pentru evenimente mai puţin oficiale, pot fi folosite invitaţiile colorate sau cumpărate, dar acestea trebuie să conţină toate informaţiile necesare şi să fie scrise îngrijit. Indiferent dacă evenimentul pe care îl organizezi este sobru sau distractiv, lasă-l pe copilul tău să te ajute la realizarea invitaţiilor.

28 OCTOMBRIE

Cum răspunzi la invitaţii

Când copilul tău primeşte o invitaţie, se cuvine să răspundă. Cere-i să se pună în locul celui care a făcut invitaţia. În mod sigur, copilul respectiv este foarte entuziasmat pentru petrecere şi de-abia aşteaptă să afle cine va veni. Perioada în care este indicat să dai un răspuns este maxim o săptămână de la primirea invitaţiei.

Copilul nu este obligat să accepte. Răspunsul lui depinde de dorinţa lui de a accepta invitaţia, dacă se potriveşte cu programul său, şi dacă tu îi dai

permisiunea să accepte. Cel mai indicat este să dea răspunsul în aceeaşi formă în care a primit invitaţia. Dacă este sunat pentru a fi invitat la o petrecere aniversară, poate oferi un răspuns pe loc sau poate suna mai târziu (ori poţi suna tu) pentru a confirma dacă poate participa la petrecere.

O invitaţie cu o dată menţionată la RSVP (repondez s'il vous plaît) şi cu un număr de telefon poate fi acceptată sau refuzată prin telefon până la data menţionată. Chiar dacă fiul sau fiica ta se întâlneşte cu cel care a trimis invitaţia mai devreme decât data menţionată, este mai bine să îi comunice acestuia răspunsul folosind numărul de telefon indicat. Astfel, părinţii celui care dă petrecerea vor şti exact cine vine şi vor putea oferi indicaţii cu privire la ţinută.

La o invitaţie oficială se răspunde trimiţând înapoi invitaţia primită. Dacă tu eşti cea care se ocupă de lucrurile acestea, arată-i copilului cum ai completat invitaţia. Nu este nevoie să sune persoana care l-a invitat.

Dacă invitaţia primită este pentru un eveniment care va avea loc în aceeaşi perioadă în care un prieten de-al copilului din afara oraşului este în vizită, poate menţiona acest lucru gazdei, dar el va decide cum va proceda. Explică-i copilului că va trebui să accepte decizia cu eleganţă.

29 OCTOMBRIE

Când este în regulă să refuzi

Nu este obligatoriu ca toate invitaţiile să fie acceptate — cel puţin nu de fiecare dată. Singura obligaţie pe care o are copilul atunci când primeşte o invitaţie este să răspundă cât mai repede.

Totuşi, nu ar trebui să refuze cu prea mare uşurinţă. Dacă este vorba despre o invitaţie la o petrecere aniversară, iar copilul tău a organizat deja una şi cel care îl invită a participat şi i-a adus un cadou, copilul ar trebui să ia în considerare întoarcerea favorii. Faptul că în ultimul timp a participat la foarte multe petreceri şi nu prea mai are dispoziţia să aleagă un alt cadou nu este un motiv suficient de întemeiat pentru a refuza.

Pe de altă parte există și alte motive — cum ar fi timiditatea copilului în fața grupurilor mari de oameni, o activitate care nu îi face plăcere, faptul că primește o invitație de la un copil care a fost rău cu el — pentru care copilul poate refuza o invitație. Totodată, trebuie să ții cont și de familie. Dacă este o perioadă aglomerată pentru familia ta, chiar dacă nu ai de făcut ceva anume în ziua evenimentului, copilul poate refuza. Discută întotdeauna cu fiul sau fiica ta despre invitațiile pe care le primește.

Sfătuiește-l să își exprime regretul că nu poate participa mulțumind persoanei respective pentru invitație și oferind o scurtă explicație. Nu se cuvine să mormăie „Nu, nu pot să vin”. În schimb, „Mulțumesc pentru invitație, dar familia mea are planuri în acea zi” sau „Îmi pare rău, dar de data aceasta nu pot să vin” sunt modalități mai plăcute prin care copilul poate refuza o invitație.

30 OCTOMBRIE

Când copilul nu este invitat

Dacă fiul sau fiica ta nu a primit invitație la o petrecere, nu ar trebui să solicite acest lucru. Gazda este cea care stabilește lista de invitați și oricât de dezamăgitor ar fi, oamenii nu se pot oferi voluntari să fie trecuți pe ea! (Cea mai bună metodă de a primi invitații la petreceri este ca din când în când să trimiți și tu.) Amintește-i copilului că de multe ori spațiul în care se va desfășura petrecerea limitează numărul de copii invitați. Dacă nu a fost invitat de data aceasta, nu înseamnă că nu este plăcut de ceilalți.

Exercițiu

Sugerează-i copilului ca data viitoare când nu este invitat la o petrecere să plănuiască o activitate distractivă la care să invite și alți copii care nu au fost invitați.

31 OCTOMBRIE

Două invitaţii pentru aceeaşi zi

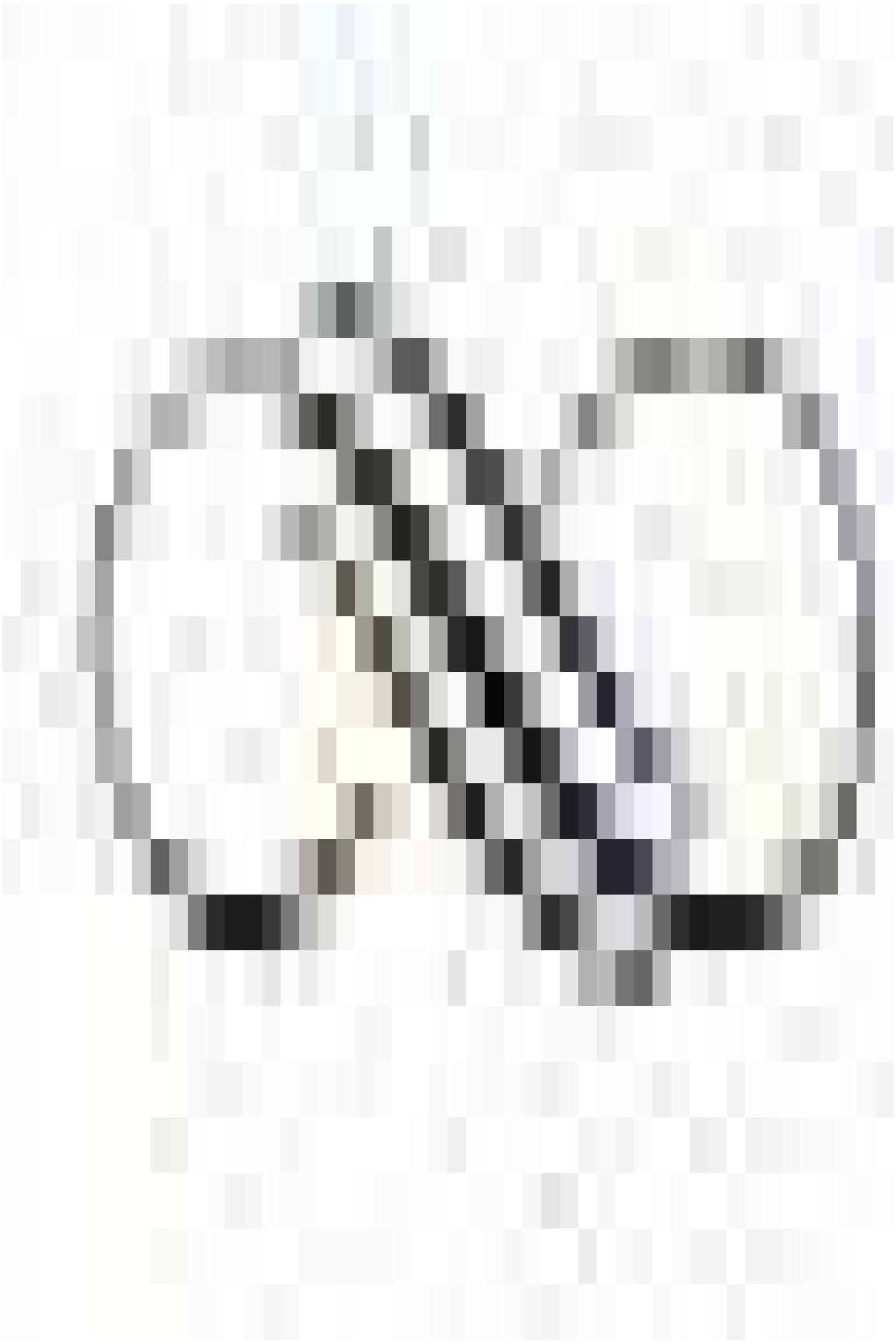
Când copilul primește o invitație, este frumos să răspundă cât mai curând (mai puțin de o săptămână). Dacă primește două invitații pentru evenimente care vor avea loc în aceeași zi, desigur că este liber să aleagă ce dorește, dar după ce acceptă una dintre ele, va trebui să o onoreze. Pot exista excepții atunci când copilul cunoaște gazda foarte bine și îi poate explica faptul că încearcă să decidă cum să procedeze cu a doua invitație.

Dacă a acceptat deja o invitație, nu ar trebui să se răzgândească decât în cazurile rare în care a doua invitație este mult mai importantă. Un copil plănuia să doarmă acasă la prietenul său când tatăl său a primit bilete pentru a zbura împreună cu un avion privat la un meci de fotbal. Prietenul a înțeles situația, iar copilul și-a cerut scuze pentru schimbarea de plan. Oricum, este important să nu se obișnuiască să își schimbe planurile, căci altfel prietenii săi nu îl vor mai considera o persoană de încredere.

Unul dintre motivele pentru care invitațiile la evenimente importante precum nunțile sau petrecerile de absolvire sunt trimise cu patru sau șase săptămâni mai devreme este pentru ca oamenii să nu fie nevoiți să refuze pentru că și-au făcut deja alte planuri.

Atunci când trebuie să refuzi pe cineva, este mai bine să o faci imediat. Copilul nu datorează nimănui nicio explicație. Nu trebuie decât să spună că îi pare rău că nu poate veni. Este suficient să îi mulţumească persoanei respective pentru invitație și să îi ureze distracție plăcută.

Zile de naștere, nunți, recepții și alte ocazii speciale



Aşa cum este şi normal, ocaziile speciale au loc doar din când în când — aşa că îţi poţi ajuta din timp copilul prin jocuri de rol şi explicaţii referitoare la ce ar trebui să se aştepte şi cum ar trebui să se comporte astfel încât să se descurce foarte bine atunci când participă la un eveniment special.

1 NOIEMBRIE

La ziua de naştere a copilului

Unul dintre cele mai puternice motive pentru care trebuie să învăţăm bunele maniere este pentru a ne putea controla atunci când suntem puşi în situaţii care au încărcătură emoţională. Ziua de naştere a copilului este cu siguranţă o astfel de situaţie. Evident, copilul va fi foarte entuziasmat de petrecere. Deşi este încântat de ideea de a fi starul petrecerii, în realitate poate da dovadă de un comportament mai puţin dorit.

De aceea nu este o idee foarte bună să organizezi o petrecere-surpriză pentru un copil mic; avantajul implicării celui mic în organizarea petrecerii este că îl poţi învăţa dinainte cum să fie drăguţ cu prietenii săi. Începe cu dreptul respectând o regulă înţeleaptă care spune să nu inviţi mai mulţi copii decât anii pe care îi are copilul tău. Există câteva modalităţi prin care îl poţi ajuta pe cel mic să fie drăguţ cu invitaţii săi. Poate:

• Să întâmpine la uşă fiecare invitat şi să îl salute pe nume.

• Să lase prietenul să ofere cadoul — nu să îl înşface din mâinile copilului.

• Să stea de vorbă cu fiecare invitat de la petrecere. Să îi prezinte pe cei care nu se cunosc între ei.

• Să stea lângă uşă când pleacă prietenii săi pentru a-şi lua la revedere de la fiecare şi pentru a le mulţumi pentru participare.

Exerciţiu

Lasă-l pe copil să plănuiască tema şi activităţile pentru petrecerea sa. Dacă vei căuta pe internet informaţii despre petrecerile pentru copii, veţi găsi planuri pentru diverse decoraţiuni, activităţi şi mâncare.

2 NOIEMBRIE

Participarea la o zi de naştere

Este un privilegiu să fii invitat la o petrecere aniversară. Comportamentul copilului ar trebui să reflecte acest lucru din clipa în care a primit invitaţia. Ar trebui să răspundă invitaţiei imediat. Este cu atât mai important să răspundă cât mai repede atunci când nu poate participa. Este mai puţin dureros să fii refuzat imediat decât să primeşti veşti proaste în ultima clipă.

Cumpără un cadou pe placul sărbătoritului şi lasă-l pe copil să se implice în alegerea lui. Ţine cont de preferinţele celui aniversat, de interesele lui şi, dacă este nevoie, cere sfatul părinţilor acestuia, dar nu întreba sărbătoritul. Nu este nevoie să cumperi ce ţi se cere.

Copilul tău trebuie să înţeleagă că, deşi sărbătoritul poate fi cel mai bun prieten al lui, la petrecere nu se va putea bucura de întreaga lui atenţie, întrucât vor fi mai mulţi copii. Ar trebui să profite de ocazie pentru a-şi face noi prieteni şi să evite să acapareze atenţia celui sărbătorit.

Asigură-te că ajungeţi la petrecere la timp, dar nu veniţi nici mai devreme. Prezenţa copilului acolo le va distrage pe gazde. Aminteşte-i să îi ureze sărbătoritului „La mulţi ani!” atunci când este întâmpinat la uşă. Tot atunci ar trebui să-i ofere cadoul sau să întrebe unde să îl pună.

Încurajează-l să ia parte la activităţile de la petrecere. La plecare, trebuie să îşi ia la revedere şi să mulţumească prietenului şi părinţilor acestuia pentru petrecere.

Exerciţiu

Pe drumul spre casă de la următoarea petrecere la care ia parte copilul tău, cere-i să îţi povestească cum a fost. Laudă-l pentru comportamentul său exemplar.

3 NOIEMBRIE

Primirea oaspeţilor

Copilul trebuie să dea dovadă de răbdare în momentul primirii invitaţilor, dar se cuvine să îi întâmpine. La petrecerile foarte mari, oaspetelui de onoare îi va fi greu să stea de vorbă cu fiecare în parte, aşa că, dacă se va forma o linie de primire, îi va fi mai uşor să interacţioneze scurt cu fiecare invitat. Dacă îşi va imagina cât de neplăcut ar fi să participe la o petrecere care este atât de mare, încât nici nu apucă să vorbească vreun pic cu prietenul său, atunci copilul va vedea probabil care este scopul acestei linii de primire a invitaţilor.

Poate vedea o astfel de linie la recepţia unei nunţi, la un eveniment politic sau la o aniversare. Iată câteva sfaturi pentru copil:

• Nu încerca să scapi. Dacă va sta la rând poate fi singura cale prin care gazda sau oaspetele de onoare să vadă că a participat la eveniment.

• Mâinile trebuie să fie curate. Mănâncă după ce treci de linia de primire şi nu lua niciodată cu tine mâncare sau ceva de băut cât stai la rând. Dacă eşti îmbrăţişat în timp ce ai un pahar în mână, se pot produce accidente neplăcute.

• Comentariile trebuie să fie scurte şi optimiste: „Felicitări. Arăţi minunat. Este o petrecere foarte frumoasă. Mulţumesc pentru invitaţie.” Stai doar un pic de vorbă şi treci mai departe. Scopul unui astfel de rând este ca oaspetele de onoare să întâlnească mai mulţi oameni într-un timp scurt.

• Dă mâna cu cei care sunt la rând. Copilul ar trebui să fie pregătit pentru îmbrăţişări dacă îi cunoaşte bine pe cei de acolo.

• Prezintă-te. Dacă la rând se află şi persoane străine, spune „Bună. Eu sunt Tom Ryan, nepotul domnului Gol.”

Exerciţiu

Pune în scenă o linie de primire cu ajutorul membrilor familiei sau cu animale de pluș. Copilul va trebui să facă prezentările cu patru persoane din rând. Descrie situaţia şi spune-i copilului că oaspetele de onoare va fi probabil a treia sau a patra persoană. De obicei, prima persoană este cea care face prezentările.

4 NOIEMBRIE

Când iei copilul la o nuntă

O nuntă poate fi primul eveniment social important la care ia parte copilul şi unde comportamentul său va fi observat, iar acţiunile lui vor fi apreciate sau nu. Mirele şi mireasa speră ca acest eveniment unic în viaţă să se desfășoare fără incidente. Au deja suficiente pe cap din cauza oaspeţilor care nu confirmă participarea şi cu membrii familiei care nu se înţeleg; nu ar trebui să îşi facă griji şi din cauza năzbâtiilor făcute de copii.

Nu toţi copiii sunt pregătiţi să ia parte la o nuntă. Întrucât acestea pot dura destul de mult, copiilor care încă nu au răbdare şi sunt agitaţi le va fi mai bine dacă rămân acasă cu o bonă. În cazul în care copilul tău a demonstrat că se poate autocontrola şi a fost invitat, poţi să îl iei cu tine. Este invitat dacă numele lui apare pe plicul invitaţiei. Dacă părinţii lui sunt invitaţi nu înseamnă în mod automat că este şi el, chiar dacă aceştia sunt rude de-ale mirelui sau miresei.

5 NOIEMBRIE

Ce să faci la o nuntă

Copilul a fost invitat să ia parte la o nuntă alături de tine — așa că ai grijă să repeți toate situațiile la care se poate aștepta. Va fi un oaspete bine-venit la nuntă dacă:

• Ajunge la timp. În cazul nunților, acest lucru înseamnă cu douăzeci-treizeci de minute înainte de ora specificată pe invitație. Ora menționată pe invitație este cea la care mirii vor intra în biserică. Nu e de dorit ca un copil să fie prins în acea învălmășeală.

• Așteaptă liniștit în timp ce părinții lui semnează în cartea de oaspeți. Explică-i că acea carte va fi păstrată pentru toată viața și nu este potrivită pentru mâzgăliturile unui copil.

• Merge alături de părinții lui. Părinții vor fi așezați în funcție de relația pe care o au cu mirele sau cu mireasa. Mama va lua brațul celui care îi conduce la locurile lor, iar tatăl și copilul îi urmează.

• Stă liniștit în timpul slujbei religioase. Poate să citească programul, dacă este oferit, dar nu are voie să îl mototolească sau să facă avioane din el. Se poate întoarce să se uite la domnișoarele de onoare, dar nu are voie să vorbească.

• Lasă deoparte telefonul mobil, iPodul și jocurile video.

• Se ridică în picioare odată cu mama miresei în momentul în care mireasa intră în biserică.

• Este atent în timpul ceremoniei. Nu este momentul potrivit pentru a colora sau pentru a se juca. Dacă este prea mic pentru a sta la toată ceremonia, ar trebui să stea la locul amenajat pentru copii.

• Rămâne cu părinții după ceremonia religioasă. Se vor face fotografii cu mirii.

• Stă la rând la bufet alături de părinți. Nu trebuie să alerge niciodată prin sală.

• Este manierat la masă. Fie va sta alături de părinți, fie la locul care i-a fost atribuit. Nu are voie să se roage să primească un loc unde să fie aproape de prietenii lui.

• Înainte de a pleca își ia la revedere de la mire și de la mireasă.

6 NOIEMBRIE

Autocontrolul la o recepție

Copilul poate fi invitat la o serie de recepții — la aniversarea de cincizeci de ani de căsnicie a bunicilor, la o petrecere de la locul tău de muncă, la o întâlnire cu enoriașii sau la o reuniune după un recital de pian. Mâncarea va fi pusă la dispoziție pe o masă și va fi foarte apetisantă. Aceste ocazii presupun mult autocontrol din partea copilului. Nu ai vrea să îl vezi cum o zbughește spre bufet, cum dă peste cineva, lovind farfuria acestuia. Această scenă este amuzantă numai în filme!

Pregătește-ți copilul din timp pentru ca recepția să fie un succes. Iată ce ar trebui să facă:

• Să stea cu tine. Șansele de a da de bucluc sunt mai mici, și va avea un model de urmat dacă nu este sigur ce trebuie să facă.

• Să îi salute pe cei cu care vorbești: „Bună ziua, doamnă Adams” este un mod elegant în care se poate adresa prietenilor tăi.

• Să nu întrerupă conversația pe care o ai cu cineva pentru a cere de mâncare sau să spună că vrea acasă.

• Să meargă, nu să alerge.

• Să stea liniștit sau, mai bine, să găsească un loc la masă atunci când mănâncă. Niciodată să nu se plimbe prin încăpere în timp ce mănâncă aperitive sau soarbe

dintr-o băutură.

• Să găsească o tavă sau un coş pentru farfuriile, tacâmurile şi şerveţelele folosite. Acestea nu se vor pune la loc pe masa de servire. Dacă este vorba de o petrecere pretenţioasă, caută un chelner care să se ocupe de ele.

• Să fie atent în timpul unei prezentări şi să nu mănânce.

• Înainte de plecare, dacă amploarea evenimentului îi dă posibilitatea, ar trebui să găsească gazda pentru a-i mulţumi şi pentru a-şi lua la revedere.

Exerciţiu

Găseşte un film vechi de comedie în care au loc incidente haioase care implică mâncare. Urmăreşte-l împreună cu fiul sau fiica ta şi amuzaţi-vă. Discutaţi despre cum s-ar simţi dacă i s-ar întâmpla aşa ceva în viaţa reală.

7 NOIEMBRIE

Cum te serveşti cu mâncare

Bufetele suedeze pot deveni foarte repede neapetisante. Poţi face pariu că la următorul bufet suedez la care va lua parte, copilul tău va vedea nişte exemple rău de urmat — cei care gustă şi apoi pun la loc, cei care de-abia se mişcă, neîndemânaticii şi cei care mănâncă prea mult. Dar aşa stau lucrurile. Cu toate că nu le vei atrage atenţia adulţilor care se instalează în faţa bufetului, îi poţi arăta copilului cum să se comporte.

Cel mai important lucru la un bufet suedez este respectul pentru ceilalţi. Copilul ar trebui să îşi înfrâneze dorinţa de a fi primul la rând. Sfătuieşte-l să îi lase pe cei mai în vârstă în faţă.

Spune-i să îşi ia o farfurie şi să se deplaseze de-a lungul mesei, luând porţii mici. Nu trebuie să uite că aşteaptă şi alţii în spatele lui. Nu trebuie să se oprească

pentru a analiza îndelung mâncarea şi nici să ia, de exemplu, zece bucăţi de creveţi odată. Este suficient dacă ia trei sau patru bucăţi dintr-un singur aliment — dimensiunea farfuriei îl va ajuta să îşi dea seama când este prea mult.

Bineînţeles că nu se cuvine să se oprească pentru degustări — nici de pe masă, nici din propria farfurie. Nu poţi gusta din ceva şi apoi să pui bucata la loc. Odată ce a mușcat dintr-o țelină, această nu mai poate fi pusă la loc în sosul de pe masă. De asemenea, nu trebuie să îşi bage degetele în sos pentru a vedea dacă îi place gustul.

Deşi în mod normal ar trebui să îţi avertizezi copilul dinainte pentru a şti cum să procedeze, atunci când se află la rând la bufetul suedez, s-ar putea să fie nevoie să intervii. Cu siguranţă vei face acest lucru instinctiv când îl vei vedea că ridică un aliment, îl studiază cu atenţie şi intenţionează să îl pună la loc pe masă. De asemenea, aminteşte-i că nu se cuvine să ia în mână fiecare fursec de pe tavă pentru a vedea care arată mai apetisant. Trebuie să ştie că dacă pune mâna pe un aliment, trebuie să îl şi ia.

De îndată ce s-a servit, trebuie să se îndepărteze de masă. Poate fi comod să fii în apropiere de masă în caz că mai vrei o porţie, dar acesta nu este un loc unde porţi o conversaţie.

Exerciţiu

Citeşte din nou aceste sfaturi cu fiul sau fiica ta înainte să participaţi la următorul bufet. După ce vă întoarceţi, discutaţi despre tot ce a făcut bine. Laudă-l pentru fiecare gest făcut corect.

8 NOIEMBRIE

Păstrează-ţi farfuria când eşti la o recepţie

Atunci când se ia masa în picioare, se pot ivi accidente la tot pasul atât în cazul copiilor, cât şi al adulţilor. Primul pas pentru evitarea unui eventual dezastru este

să îi arăţi copilului cum trebuie să ţină farfuria, şerveţelul şi ceaşca într-o mână. Astfel va reuşi un lucru foarte important — să aibă o mână liberă pentru a mânca şi, de asemenea, pentru a da mâna când întâlneşte pe cineva. Totuşi, explică-i că nu se cuvine să întindă mâna murdară de mâncare. Este ca o invitaţie pentru răspândirea germenilor şi nu este plăcut pentru ceilalţi.

În mâna stângă, pune şerveţelul desfăcut parţial între degetul mic şi inelar. Farfurioara cu mâncare se ţine între degetul arătător şi cel mijlociu. Paharul sau ceaşca se pune pe marginea farfuriei şi se ţine cu degetul arătător şi cel mare. Degetul mic, inelarul şi degetul mijlociu rămân sub farfurie pentru a o susţine. Având şi ceaşca pe o farfurie care oricum este mică, copilul se poate întreba unde va mai avea loc pentru mâncare. Spune-i că la recepţii va lua numai cantităţi mici de mâncare — nu are scopul unei mese complete. După ce toată lumea s-a servit, se poate întoarce pentru o a doua porţie dacă doreşte.

Exerciţiu

Este nevoie de exerciţiu pentru a reuşi. Pregăteşte câteva alimente care se pot mânca cu mâna precum biscuiţi săraţi, brânză, struguri şi fursecuri. Dă-i copilului o farfurie mică, un şerveţel şi un pahar cu suc pentru a exersa cum să mănânce în picioare. Nu te aştepta ca un copil de cinci ani (sau chiar mai mic) să reuşească. Un copil de vârsta aceasta ar trebui să se servească, să ia paharul în mâna stângă şi să găsească un loc la o masă înainte de a mânca.

9 NOIEMBRIE

Cum se poartă florile

Există situaţii în care trebuie să porţi flori — la nunţi sau la serate, dar foarte rar la înmormântări. Uneori cei care duc sicriul poartă o garoafă albă.

Băieţii poartă butoniere. Cuvântul provine din franceză şi înseamnă „gaură pentru nasture”; indică locul unde se poartă floarea. Aceasta este introdusă prin gaura pentru nasture de la rever sau prinsă cu un ac la rever. Aceste flori sunt fie

albe, fie roșu-închis și trebuie să fie naturale. Mai bine nu porți o floare decât să porți una artificială.

Fetele poartă corsete. Au o mult mai mare libertate în alegerea locului pentru floare — pe oricare dintre umeri (ai grijă să nu fie totuși mult mai jos de umăr, căci atenția celorlalți nu va mai cădea asupra feței), la încheietura mâinii, prinsă de poșetă, legată de mijloc sau prinsă în păr.

Fetelor le place la nebunie să primească flori, indiferent de care, dar ar fi indicat ca cel care oferă floarea să verifice mai întâi care va fi culoarea rochiei pe care o va purta fata. De asemenea, chiar dacă floarea nu se potrivește cu rochia, este frumos din partea ei să o poarte totuși (o poate atașa de poșetă).

10 NOIEMBRIE

Cum iei un autograf

Există momente în care poți cere unei celebrități sau unui autor să îți ofere un autograf. Dacă la un eveniment la care se află copilul participă și o celebritate sau dacă un autor se află la o librărie unde își promovează cartea, acesta poate cere un autograf. Poate să cumpere cartea și să ceară să îi fie semnată. De asemenea, poate cere unei celebrități să îi semneze programul de la evenimentul la care participă.

Cei care binevoiesc să dea un autograf își oferă disponibilitatea pentru a semna. Vor rămâne în mijlocul publicului o bucată de vreme la finalul programului special pentru acest lucru.

Pe de altă parte, nu se cuvine să îl lași pe copil să meargă la cineva care este ocupat pentru a-i cere un autograf. Și celebrităţile au nevoie de intimitate. Nu este plăcut să fii întrerupt de mai multe ori în timpul mesei sau în timpul unei plimbări private pentru a da autografe. Nu se cuvine nici să trimiți o carte sau o fotografie prin poștă și să ceri să îți fie semnată. Nu face parte din obligațiile persoanei respective să înapoieze prin poștă obiectele și nu ai nicio garanție că vei primi înapoi ce ai trimis.

Învaţă-l pe copilul tău să respecte intimitatea celebrităţilor pe care le întâlneşte, dar şi pe cea a personalităţilor locale. Un lider local a fost nevoit să renunţe la abonamentul de înot din cartier şi să meargă în partea opusă a oraşului pentru a se relaxa la o altă piscină din cauza oamenilor care îl cunoşteau şi care insistau să discute despre lucruri profesionale în timpul pe care voia să îl dedice relaxării.

11 NOIEMBRIE

Cum primeşti un premiu

Emoţiile sunt extrem de mari pentru un părinte atunci când aude că este strigat numele copilului său pentru a primi un premiu sau un omagiu de orice fel şi acesta se îndreaptă spre scenă pentru a-şi ridica premiul. Simţi un amestec de emoţie şi mândrie, dar speri în acelaşi timp că nu se va împiedica pe scări şi că nu te va striga.

Chiar şi copilul poate avea emoţii. În vreme ce unii copii se gândesc numai la cum să ajungă pe scenă şi înapoi la locul lor întregi, alţii se pot lăsa duşi de val. Câteva sfaturi înainte de eveniment vor ajuta ca acesta să nu devină un moment jenant pentru el sau pentru cei din public.

Copilul ar trebui să adopte cea mai bună postură a corpului, cu mâinile pe lângă corp. „Cea mai bună postură a corpului” înseamnă spatele drept, fără să îşi târâie picioarele şi cu bărbia paralelă cu podeaua. Dacă vrea să privească podeaua (ceea ce ar şi trebui să facă, dacă nu vrea să cadă), ar trebui să îşi îndrepte numai privirea în jos, nu şi capul. Această poziţie îi va da un aer de încredere în sine şi va arăta respectul pentru eveniment.

Nu trebuie să mestece gumă sau să se joace cu hainele; este politicos să zâmbească.

Când ajunge pe scenă, nu trebuie să îi salute pe părinţi făcându-le cu mâna sau să chicotească. Este un moment în care ceilalţi îşi îndreaptă atenţia asupra lui, nu unul în care copilul trebuie să le atragă atenţia asupra sa. Va primi premiul cu un „mulţumesc” discret şi rostit cu voce joasă şi fie se va întoarce la locul lui, fie va

rămâne în picioare pe scenă până când vor fi premiaţi şi ceilalţi. Dacă antrenorul, profesorul sau liderul de club este în mod special ataşat de el şi îl îmbrăţişează, va trebui să răspundă îmbrățișării și nu să stea nemișcat ca o statuie.

Cât timp aşteaptă înmânarea premiilor celorlalţi, nu îşi va desface diploma, ci o va ține pe lângă corp. Când va lua loc, se va putea uita la diplomă, dar numai dacă o poate face astfel încât să nu atragă atenția celorlalți. Nu trebuie să o îndoaie sau să o deterioreze de niciun fel.

Exerciţiu

Ajută-l pe copilul tău să exerseze primirea unei diplome. Sfătuiește-l să întindă mâna dreaptă pentru salut și pe cea stângă pentru a lua diploma din mâna ta stângă. Amintește-i să te privească în ochi atunci când mulțumește.

12 NOIEMBRIE

O serată la şcoală

Seratele şcolare ar trebui să fie distractive, dar uneori nu reuşesc decât să te enerveze. Copilul va trebuie să adopte aceeași atitudine optimistă și prietenoasă pe care o are la școală în timpul zilei. Celor mai mulți copii li se pare mai ușor dacă merg însoțiți de câțiva prieteni și nu au teama că vor rămâne fără pereche, mai ales în perioada gimnaziului.

Dansul nu trebuie privit ca o amenințare. Nu este un concurs pentru a vedea cine dansează mai bine. Este o ocazie de a te bucura de muzică și de a te distra cu prietenii. În timpul dansurilor foarte ritmate, toată lumea dansează împreună.

Dacă fiica ta este invitată la dans, dar nu este prea sigură de abilitățile ei în acest sens, ar trebui să spună. Probabil partenerul ei va fi bucuros să o învețe câțiva pași. La finalul dansului, se cuvine să îi mulțumească băiatului pentru invitație.

Spune-i fiicei tale că dacă este urmărită de cineva de care nu îi place deloc, poate

merge să mănânce alături de prietenele ei, se poate duce la toaletă sau îi poate cere unui prieten să danseze cu ea. Totuși nu este bine să tragem concluzii pripite la adresa celorlalți. Dacă îl așteaptă pe Făt-Frumos, e posibil să aștepte toată seara.

Când se servește cu prăjiturele și răcoritoare, nu trebuie să rămână lângă bufet mâncând direct de pe masă. Este mai bine să își pună puțin în farfurie și să meargă să mănânce la masa ei. Dacă merge să își ia ceva de băut, este politicos să ia ceva și pentru un prieten.

13 NOIEMBRIE

Când copilul folosește aparatul de fotografiat

Camerele de fotografiat pot păstra amintirea momentelor speciale pentru toată viața, iar copiilor li se poate părea distractiv să facă poze, dar la fel de bine pot ruina niște momente solemne. În cadrul evenimentelor religioase, atât adulții, cât și copiii trebuie să ceară permisiunea pentru a face fotografii — uneori este strict interzis. Dacă primești aprobarea să fotografiezi un botez, de exemplu, doar o singură persoană ar trebui să aibă aparatul de fotografiat. La nunți, oaspeții pot face fotografii numai la finalul ceremoniei. Ar trebui să aibă grijă să nu facă pozele în același timp cu fotograful oficial.

Fotografiile nu ar trebui să fie făcute în timpul performanței unei orchestre, a unui solist vocal sau a unor actori. Blițurile le pot distrage atenția atât celor de pe scenă, cât și celor din public.

Atunci când fotografierea este permisă, anunță-l pe micul fotograf:

• Să țină cont de dispoziția celorlalți.

• Să nu blocheze vederea cuiva cu un aparat de fotografiat.

• Să știe cum să manevreze aparatul, pentru ca oamenii să nu fie nevoiți să stea

nemișcați la nesfârșit.

• Să nu fotografieze persoanele care nu doresc acest lucru.

14 NOIEMBRIE

Când copilul este cel fotografiat

Când aparatul de fotografiat este îndreptat înspre copilul tău, nu se cuvine să se dea în stambă. Atunci când cineva se strâmbă sau ridică două degete în spatele capului cuiva, poza este distrusă și toată lumea trebuie să aștepte pentru ca fotograful să prindă o poziție mai bună.

Dacă fiul sau fiica ta are ocazia de a face o poză cu unul din sportivii sau actorii săi preferați, trebuie să se așeze lângă persoana respectivă, cu fața spre aparat, și să zâmbească. Se cuvine să îi mulțumească scurt, dar fără să se lanseze într-o conversație lungă. Probabil așteaptă și alte persoane să se fotografieze.

Iată câteva sfaturi pentru a obține o fotografie bună:

• Privește spre aparat.

• Stai drept.

• Lasă bărbia un pic în jos.

• Încheie-te la jachetă.

• Ține mâinile pe lângă corp.

• Poți ține o mână în buzunar, dar niciodată pe amândouă.

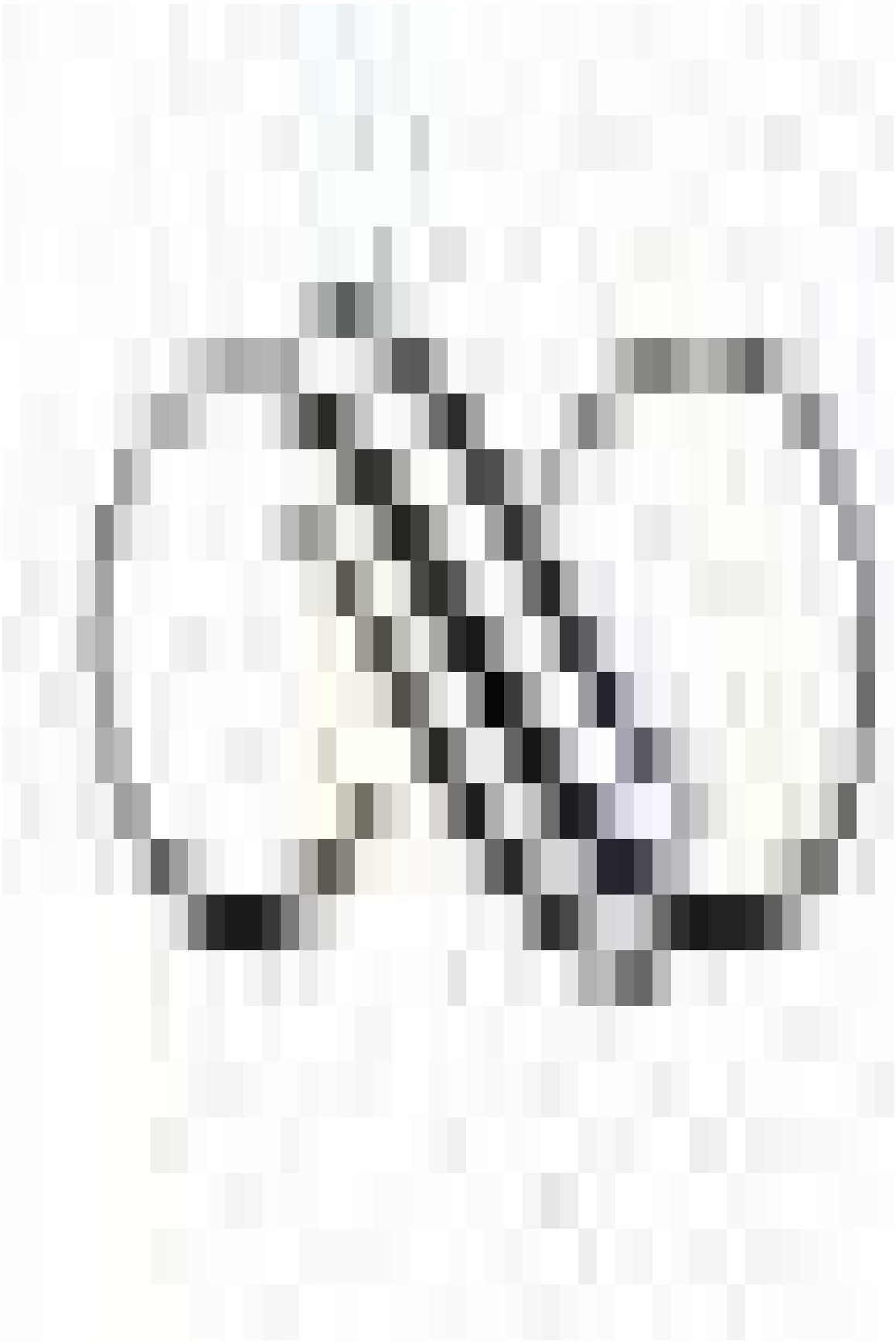
• Nu depărta picioarele la mai mult de câțiva centimetri.

• Zâmbește.

Exerciţiu

Fă-i copilului mai multe fotografii și sfătuiește-l să stea drept în unele din ele, iar în celelalte dă-i voie să încalce câteva reguli. Comparați fotografiile și discutați de ce unele arată mai bine decât celelalte.

Fii un oaspete și o gazdă model



Dacă ai ezitat vreodată să îi dai voie copilului să invite un prieten la tine acasă pentru a doua oară, vei înțelege importanța acestui capitol. Ar fi bine să îl înveți pe copilul aceste maniere, chiar și numai pentru propriul interes. Nu este un secret faptul că un copil bine-crescut primește mai multe invitații — și adulților, și copiilor le place să fie în preajma lui. Iar când copilul va ști cum să fie o gazdă bună, îți va da motive pentru care să îl lași să umple casa cu prieteni.

15 NOIEMBRIE

Atitudinea potrivită a unui oaspete model

Copilul tău poate fi oaspete pentru o perioadă foarte scurtă — doar o oră în care se va juca acasă la un vecin — sau poate fi invitat să stea o zi sau două și să doarmă acasă la altcineva. Cu cât va sta mai mult, cu atât prezența lui va avea un impact mai mare asupra familiei gazdei sale dacă nu face tot ce îi stă în putință să fie un musafir plăcut.

Primul lucru pe care ar trebui să îl facă orice oaspete este să își imagineze că el este gazda! Poate părea ciudat, dar nu înseamnă ca va trebui să se comporte ca o gazdă — înseamnă că va trebui să gândească precum o gazdă. Ar trebui să se pună în locul celeilalte persoane și să își imagineze ce simte aceasta. Copilul trebuie să trateze gazda așa cum ar vrea să fie tratat și el dacă ar fi gazdă.

Asta înseamnă că trebuie să fie foarte înțelegător și maleabil. Sfătuiește-l:

• Să nu ceară lucruri nepotrivite. („De ce nu putem să bem ciocolata caldă în fața televizorului?”)

• Să își ofere ajutorul dacă poate. („Vă ajut să strângeți desenele.”)

• Să fie deschis la sugestii. („Sigur, voi juca Monopoly.”)

• Să evite comentariile negative. („Am văzut deja filmul acesta de zece ori.”)

Orice efort depus pentru a se integra va fi apreciat de gazdă. Dacă se face plăcut, va avea probabil ocazia să propună chiar el una din activităţile sale preferate. Şi cel mai probabil va fi invitat la joacă şi altă dată.

Ajută-l să fie un bun oaspete explicându-i că fiecare familie are propriile obiceiuri. Atâta vreme cât nu încalcă un cod moral al propriei familii, copilul ar trebui să se adapteze la practicile familiei-gazdă. Trebuie să se adapteze la programul familiei care îl găzduieşte — programul de masă, pentru culcare, pentru televizor, pentru computer, chiar dacă acesta este mult diferit faţă de cel al propriei familii. De asemenea, trebuie să urmeze exemplul familiei respective — de exemplu să îşi ducă farfuria de la masă la bucătărie sau să nu meargă încălţat prin casă.

Exerciţiu

Roagă-l pe copilul tău să îi numească pe doi dintre prietenii săi pe care doreşte cel mai mult să îi aibă ca invitaţi. Ce îi face să fie nişte oaspeţi atât de buni?

16 NOIEMBRIE

Bagajul oaspetelui

Când este oaspete, copilul ar trebui să ia cu el doar lucrurile de care are nevoie şi nimic mai mult. Dacă este suficient de mare pentru a rămâne peste noapte la un prieten doar de dragul distracţiei, înseamnă că este suficient de mare pentru a-şi face singur bagajul.

Sfătuieşte-l să se gândească la ce îi va trebui. Ce activităţi se aşteaptă să desfăşoare? Cât timp va sta? Ar trebui să împacheteze suficiente lucruri cât:

• Să nu fie nevoit să împrumute haine de la prietenul său.

• Să nu trebuiască să ceară gazdei periuță și pastă de dinți.

• Să aibă haine de schimb curate în fiecare zi.

• Să nu ocupe prea mult spațiu cu hainele lui.

Dacă nu i se cere, nu ar trebui să ia lucruri precum un CD player, o colecție de CD-uri, filme sau jocuri video. Nu numai că acestea ocupă mult spațiu, dar transmit și mesajul că nu crede că se va distra suficient de mult cu ceea ce are prietenul său. În plus, părinții prietenului său poate îi impun acestuia un timp limitat pe care să îl petreacă la televizor sau cu jocurile video. Dacă va aduce jocurile sale, părinții gazdei s-ar putea simți obligați să schimbe regulile casei.

Exercițiu

În cazul în care copilul va dormi peste noapte la altcineva, ajută-l să facă o listă cu lucrurile de care va avea nevoie. Sfătuiește-l să renunțe la obiectele inutile. După ce și-a făcut bagajul, recitiți lista pentru a vă asigura că nu lipsesc lucruri esențiale precum periuța de dinți.

17 NOIEMBRIE

Ce ar trebui să spună un oaspete

Învață-l pe copilul tău să se exprime cu eleganță în calitate de oaspete sugerându-i câteva fraze pe care le poate folosi când vizitează un prieten.

• „Bună ziua, doamnă Green.” Copilul trebuie să salute părinții prietenului de îndată ce ajunge, zâmbind și uitându-se în ochii lor atunci când îi salută. Nu este grav dacă este prea timid pentru a iniția o conversație. Dar înainte de a o zbughi la joacă, ar trebui să mai rămână câteva minute pentru a răspunde la eventualele întrebări pe care părinții ar avea să i le pună.

• „Aș vrea înghețată de ciocolată, vă rog.” Este politicos să îți exprimi preferința atunci când ești întrebat. Dacă, de exemplu, copilului poate alege între înghețată de vanilie sau de ciocolată, nu ar trebui să spună „Mi-e indiferent” sau „Nu contează”. Atunci când face o alegere, îi dă gazdei satisfacția de a-i face pe plac copilului.

• „M-am simțit bine la tine acasă.” Aceste cuvinte îl vor face pe prietenul copilului tău să se simtă foarte bine. Nu ar trebui lăsat să ghicească dacă oaspetele său s-a simțit bine sau nu.

• „Mulțumesc pentru invitație.” Cuvintele de mulțumire sunt o obligație pentru orice oaspete. Copilul poate menționa și cât de mult i-a plăcut mâncarea de la cină sau cât de mult s-a distrat modelând forme de lut.

• „La revedere, doamnă Green.” Înainte să fugă spre mașină atunci când te duci să îl iei, este frumos să își ia la revedere de la părinții prietenului său. Este finalul perfect pentru vizită.

Exerciţiu

Realizează împreună cu fiul sau fiica ta un calendar al bunelor maniere. Când îl vezi că face sau spune ceva drăguț, notează în dreptul zilei respective în calendar: „I-a mulțumit doamnei Green pentru drum. A vorbit cu bunica atunci când a venit în vizită. Și-a pus șervețelul în poală la cină.” Copilul va observa laudele tale nerostite. La finalul lunii, dă calendarul jos și păstrează-l. Peste câțiva ani, va fi fascinant să observi cât de mult a progresat.

18 NOIEMBRIE

Cum să fii invitat din nou

În mod sigur copilul va primi o nouă invitație dacă:

• Sună gazda în cazul în care nu va putea ajunge la timp.

• Respectă bunurile celorlalți — nu aleargă și nu sare prin casă, nu aduce noroi de afară, nu se joacă prea dur cu jucăriile prietenului.

• Nu inspectează casa, nu deschide ușile închise, nu citește documentele personale care se află pe birou sau pe masă.

• Lasă baia curată, își pune periuța de dinți înapoi în geantă și adună toate hainele pe care le-a purtat și le pune în geantă.

• Vorbește încet.

• Este prietenos cu toată lumea din casă și interacționează — oricât de puțin — cu frații și părinții prietenului său.

• Se folosește de bunele maniere în timpul mesei: mestecă cu gura închisă, se șterge pe mâini și pe față cu șervețelul și mulțumește la finalul mesei.

• Se adaptează la programul familiei-gazdă în ceea ce privește orele de masă și de somn și așa mai departe.

• Mulțumește gazdei la plecare; dacă dorește într-adevăr să îi bată din nou la ușă, îi va trimite un bilet de mulțumire când ajunge acasă.

19 NOIEMBRIE

Ia-ți la revedere și pleacă fără întârziere

De îndată ce este invitat la un prieten acasă, copilul trebuie să exerseze cum să-și

ia la revedere și cum să plece fără a mai zăbovi. Când pleci la timp, le oferi celorlalți aceeași dovadă de respect ca atunci când ești punctual.

Uneori, copiilor le este greu să se despartă de prieteni atunci când părinții vin să îi ia acasă și îi imploră pe aceștia să îi lase să se mai joace. Oferă-i un exemplu copilului încercând să îți iei și tu la revedere cât mai repede. Conversează puțin cu părinții prietenului, spune-i copilului să mulțumească pentru invitație și pleacă. Copilul va începe din nou să se joace dacă știe că îți ia douăzeci de minute să îți iei la revedere atunci când vii să îl iei. Nu este foarte plăcut să stai în pragul ușii, îmbrăcat, cu mâna pe clanță, trecând de la un subiect la altul. Chiar dacă gazda participă la conversație, cel mai probabil o face pentru că nu găsește un mod politicos de a-i da un șut pe ușă vizitatorului.

Exercițiu

Explică-i acasă copilului cât de important este să plecați imediat atunci când vii să îl iei. Sfătuiește-l să discute cu tine planurile de a-și petrece timpul cu un anumit prieten. Recompensează-l când pleacă devreme, dându-i voie să plănuiți o altă vizită la acel prieten în drum spre casă.

20 NOIEMBRIE

Cum să fii o gazdă bună

Copilul trebuie să țină minte că programul și casa familiei sale pot părea noi și ciudate pentru un copil care vine în vizită. Trebuie să se facă tot ce este posibil pentru ca oaspetele să se simtă bine. S-ar putea să fie nevoie de ceva muncă și planuri — responsabilități pe care le poți împărți cu copilul tău. Cu cât va învăța mai multe de la o vârstă fragedă despre ce înseamnă să le asiguri celorlalți confortul, cu atât se va simți mai sigur pe el în adolescență.

Înainte de sosirea prietenului, copilul se poate pregăti asigurându-se că jucăriile sunt aranjate și având un plan referitor la ceea ce vor face. Nu ar trebui să îl întrebe pe prieten: „Ce vrei să facem?” Chiar dacă propunerea activităților este

responsabilitatea gazdei, trebuie să fie deschis şi la ideile invitatului. Uneori este nevoie de un compromis. Scopul copilului trebuie să fie ca prietenul său să se simtă bine şi nu să îi spună acestuia: „Asta este casa mea şi facem ce spun eu.”

Învaţă-l pe copilul tău cum să-l facă pe invitat să se simtă bine-venit:

• Îndreaptă-ţi atenţia asupra invitatului.

• Spune-i: „Mă bucur că ai putut veni.”

• Opreşte activitatea pe care o făceai înainte de a sosi oaspetele (nu te întoarce la televizor şi nu continua să te joci la calculator).

• Începe o activitate la care să participe şi prietenul tău.

• Anticipează nevoile oaspetelui.

Exerciţiu

Pune la dispoziţia copilului şi a invitatului său o coală şi carioci. Sugerează-le să facă împreună un desen. Copilul tău ar trebui să îl lase pe prietenul său să înceapă, desenând câteva linii cu o culoare. Apoi copilul tău va continua cu o altă culoare. Prietenul alege apoi o altă culoare şi aşa mai departe. Rezultatul final va fi o surpriză pentru amândoi şi vor învăţa o lecţie despre munca de echipă.

21 NOIEMBRIE

Oaspeţi pentru prima dată

Există o serie de lucruri pe care copilul ar trebui să le facă dacă unul dintre prietenii săi vine pentru prima dată în vizită. Aminteşte-i că tonul vocii trebuie să

fie cald atunci când comunică aceste informaţii — nu trebuie să pară autoritar. Iată care ar fi informațiile:

• Să îi arate prietenului unde este toaleta.

• Să îi spună dacă există camere în care nu are voie să intre: „Acesta este biroul tatălui meu şi nu avem voie să intrăm — acum lucrează, aşa că ar trebui să nu dăm muzica prea tare.”

• Să îi spună la ce oră luaţi cina.

• Să îi spună care sunt regulile familiei: „Avem voie să urmărim un program la televizor şi nu avem voie să ronţăim nimic înainte de cină.”

Exerciţiu

Copiilor le place să facă liste de cum învaţă să scrie. Ajută-l să realizeze o listă cu lucruri pe care trebuie să le facă înainte de a vizita unui prieten. Poate fi vorba despre pregătirea unei gustări, plănuirea unei activităţi, aranjarea camerei, alegerea unui film. Recitiţi lista şi tăiaţi din ea pe măsură ce faceţi lucrurile respective. Anunţă-l că îl vei ajuta atunci când va avea nevoie.

22 NOIEMBRIE

Cum îi serveşti pe prietenii tăi cu mâncare

Atunci când copilul ajunge în clasa a treia sau a patra, poate deja să preia o parte din responsabilităţile de acasă cum ar fi să îşi servească prietenii cu o gustare. La început mâncarea trebuie să fie cât mai simplă — fursecuri cu lapte sau brânză, biscuiţi şi suc. Aceasta este o perioadă de antrenament pentru copil în a prelua iniţiativa, în a anticipa şi a fi atent la nevoile celorlalţi.

Dacă părinţii îşi asumă întreaga responsabilitate pentru servirea gustărilor, copiii riscă să ajungă adolescenţi fără să ştie altceva decât să-şi ia singuri un suc din frigider. O adolescentă pe care o cunosc a invitat pe la ea un grup de prieteni pentru a se uita la un film. Nu le-a oferit nimic de mâncare, cu toate că avea chipsuri, legume, sosuri şi suc în bucătărie. „Nimeni nu a cerut nimic de mâncare!”, i-a explicat apoi mamei sale.

Când copilul invită un prieten în vizită trebuie să preia iniţiativa. Nu trebuie să aştepte să îi spună acesta că îi este foame; imediat ar trebui să scoată gustările şi să le servească în recipiente speciale. Poate aduce şerveţele şi un castron cu chipsuri. Poate pune nişte fursecuri pe o farfurie; trebuie să aducă pahare pentru răcoritoare, iar nu să ofere sucul direct din cutie. Mâncarea ar trebui să fie întotdeauna servită într-un alt recipient decât cel în care se află. Până şi popcornul făcut în cuptorul cu microunde trebuie servit într-un castron.

Copilul trebuie să se asigure că fiecare oaspete are un şerveţel şi o farfurioară. Este neigienic ca toată lumea să mănânce direct din castronul cu popcorn.

Aminteşte-i copilului că el este cel care deţine controlul. Trebuie să întrebe dacă mai doreşte cineva ceva de băut şi tot el este cel care trebuie să înceapă să strângă. Atunci când toată lumea a terminat, fiecare ar trebui să ajute la curăţenie. Copilul le poate cere prietenilor să ajute la aruncarea gunoiului şi trebuie să strângă resturile de mâncare.

Exerciţiu

În cazul în care copilului îi place să te ajute în bucătărie, lasă-l să pregătească gustările pentru o petrecere cu prietenii. Multe dintre cutiile de cereale au şi câte o reţetă pe spate.

23 NOIEMBRIE

Lista de oaspeţi

Este o adevărată artă să reușești să inviți exact oamenii potriviți la o ocazie specială astfel încât să te asiguri că toată lumea se simte bine. Președintele Statelor Unite are o secretară care se ocupă numai de planificarea evenimentelor și realizarea listelor de invitați.

Nu este nevoie de o secretară pentru a planifica petrecerea pentru ziua copilului sau o vizită peste noapte, dar ca să inviți copiii potriviți presupune să poți empatiza cu diferite tipuri de personalitate. Copiii par să știe instinctiv cum să realizeze o listă de invitați. Pentru că încă nu și-au dezvoltat calitățile de gazdă, vor să primească numai prietenii cu care se înțeleg și care se înțeleg între ei și de multe ori nu dau greș. Copilul îți poate sugera să inviți numai prieteni de-ai lui de la înot sau numai colegi de școală. Sau poate îi place la fel de mult de X și de Y, dar știe că, atunci când sunt împreună, aceștia încep să se certe. Fii atentă la părerile copilului, chiar dacă în calitate de părinte ți-ar plăcea să organizezi o petrecere mare și astfel să plătești toate obligațiile sociale ale copilului. Petrecerea va fi mai distractivă dacă toată lumea are ceva în comun, mai ales dacă petrecerea este sufi-cient de restrânsă cât să fie nevoie ca fiecare să interacționeze cu ceilalți participanți.

Exercițiu

Sugerează-i copilului să întocmească o listă cu persoanele pe care ar vrea să le invite la petrecerea de Crăciun. Poate nota răspunsurile lor pe listă: D și N pentru da și nu sau, dacă vrea să fie mai oficial, A și R pentru acceptare și refuz.

24 NOIEMBRIE

Cum inviți din nou prietenii

Un copil căruia i se dă voie să își cheme din nou prietenii în vizită:

• Își anunță părinții din timp.

• Este dispus să lase de la el în legătură cu unele detalii: „Bine, nu vom sta toată noaptea și ne vom uita la un singur film.”

• Îi ajută pe părinți să se pregătească pentru primirea oaspetelui, făcându-și curat în cameră și asigurându-se că jocurile și jucăriile sunt aranjate.

• Îi comunică prietenului în mod clar detaliile legate de invitație și nu își pune părinții și prietenul în situații jenante spunându-i acestuia că trebuie să plece mai devreme pentru că așa a decis împreună cu părinții.

• Le face părinților cunoștință cu prietenul său.

• Petrece puțin timp și cu familia cât timp prietenul se află în vizită și nu se face dispărut împreună cu acesta.

• Nu le cere părinților permisiunea să facă anumite lucruri cu care crede că aceștia nu sunt de acord atunci când se află de față și prietenul său.

• Nu face gălăgie în casă.

• Face curățenie după plecarea prietenului.

• Se rezumă la durata vizitei asupra căreia a căzut de acord cu părinții.

Exercițiu

Alege două sau trei lucruri din listă asupra cărora crezi că mai trebuie lucrat. Cere-i și copilului să facă același lucru. Comparați alegerile pe care le-ați făcut. Laudă-l pentru lucrurile la care se descurcă bine.

25 NOIEMBRIE

Când rămâi peste noapte: toaleta

Când gazda spune „Simte-te ca acasă”, nu ar trebui interpretat ca o invitație să îți înșiri toate produsele de toaletă pe raftul din baie, nici să zăbovești mai mult de zece minute la duș sau să arunci prosopul într-un colț. Este bine să pui câteva întrebări pentru a afla care este programul familiei-gazdă.

Copilul nu trebuie să fie atât de sfios încât să nu folosească toaleta, dar nu trebuie să stea mult — doar să intre și să iasă. Dacă dorește intimitate, nu ar trebui să se simtă presat să împartă timpul pentru baie cu altcineva. Poate să ceară să fie lăsat câteva minute singur, apoi să intre și să încuie ușa.

Ar trebui să ia cu el toate lucrurile de care are nevoie, dar dacă a uitat ceva important, este mai bine să îi ceară gazdei decât să înceapă să caute singur prin toate rafturile și sertarele. De obicei, oaspeții își aduc propria pastă de dinți, dar pot folosi săpunul și șamponul gazdei.

După ce termină, strânge după el:

• Curăță chiuveta.

• Șterge etajera cu o cârpă sau un șervețel.

• Trage apa la toaletă.

• Dă la o parte perdeaua de la duș și curăță eventualele fire de păr rămase pe gaura de scurgere.

Toate produsele de igienă trebuie puse la loc în geantă, pe care o va ține în dormitor. Trebuie să fie cât mai rapid când stă la baie, folosind-o numai pentru nevoile esențiale. Poate să își usuce părul, să se dea cu cremă sau să se îmbrace în dormitor.

26 NOIEMBRIE

Când rămâi peste noapte: ora de culcare

Atunci când rămâne peste noapte la altcineva, copilul nu ar trebui să uite ce este mai important: să doarmă. Desigur, este în regulă să piardă un pic vremea vorbind şi glumind, însă fără a continua la nesfârşit. Este în interesul copilului tău să se liniştească într-un interval de timp rezonabil, întrucât lipsa somnului îi face pe adulţi morocănoşi şi ei sunt cei care decid dacă va mai fi invitat vreodată să doarmă la ei.

Copilul ar trebui să meargă la culcare şi să se trezească odată cu prietenul său. Dacă este „o pasăre de noapte" incurabilă, iar prietenul său are obiceiul de a se culca devreme, poate cere voie să stea un pic mai mult şi să citească o carte. Orice ar face, trebuie făcut în linişte. Nu este momentul să umble la frigider sau să se joace la calculator.

Când se dă jos din pat dimineaţa, va aranja patul şi va întreba dacă trebuie schimbat. Şi nu trebuie să uite că nu sunt singuri în casă; nu va putea începe noi aventuri cu prietenul său până când nu se vor trezi toţi cei din casă.

Exerciţiu

Lasă-ţi copilul să îşi creeze propria faţă de pernă pentru când va dormi la altcineva. Dă-i o faţă de pernă simplă şi diferite culori sau carioci pentru ţesături. Sugerează-i să îşi lase prietenul să o semneze de fiecare dată când va dormi la el. Cere-i să îţi povestească despre noii prieteni ale căror nume apar pe faţa de pernă.

27 NOIEMBRIE

Când rămâi peste noapte: ora de masă

Copii trebuie să se adapteze la programul familiei-gazdă şi atunci când vine vorba despre mâncare. Iată câteva lucruri pe care trebuie şi pe care nu trebuie să le facă:

Așa da

• Întreabă la ce oră mănâncă de obicei familia prietenului tău dacă nu ți s-a spus deja.

• Ajută-l pe prietenul tău să pună masa.

• Fii pregătit să te așezi la masă odată cu toată lumea (rezolvă-ți problemele fiziologice mai întâi și spală-te pe mâini).

• Cere un fruct dacă îți este foarte foame și mai este mult timp până la masă (nu uita să spui „te rog”).

• Mănâncă puțin din tot ce e pe masă dacă nu ești alergic la vreun aliment sau dacă nu există riscul de a-ți cădea greu la stomac.

• Amintește-ți bunele maniere la masă.

• Spune „mulțumesc” la finalul mesei.

• Ajută la strângerea mesei.

Așa nu

• Nu deschide frigiderul prietenului decât dacă ți s-a cerut să o faci.

• Nu presupune că dacă prietenul tău poate deschide frigiderul și tu ai voie să faci la fel.

• Nu cere permisiunea pentru a deschide frigiderul.

• Nu menționa faptul că ți s-a dat aceeași mâncare și când ai fost ultima oară în vizită.

• Nu lua porții atât de mari, încât celorlalți să nu le mai rămână decât câte puțin.

28 NOIEMBRIE

Oaspeţii au prioritate

Oaspeţii ar trebui să primească tratament preferenţial. Dacă ar sta la un hotel, copilul şi-ar da seama că ceva este în neregulă atunci când cei din personalul de acolo s-ar gândi mai întâi la nevoile lor, ar trece în faţa oaspeţilor în rândul de la bufet, s-ar arunca în piscină înaintea clienţilor sau ar deschide uşile şi le-ar lăsa să se închidă în faţa celorlalţi.

Poate că exemplul dat este exagerat, dar atunci când copilul tău este gazdă, se cuvine să îi pună pe ceilalţi pe primul loc. Aminteşte-i două cuvinte simple care arată că le acordă acestora prioritate: „După tine!”

Iată câteva modalităţi care îi vor face pe musafiri să se simtă bine-veniţi:

• La masă, invitaţii sunt primele persoane servite — chiar şi când este vorba de gustări.

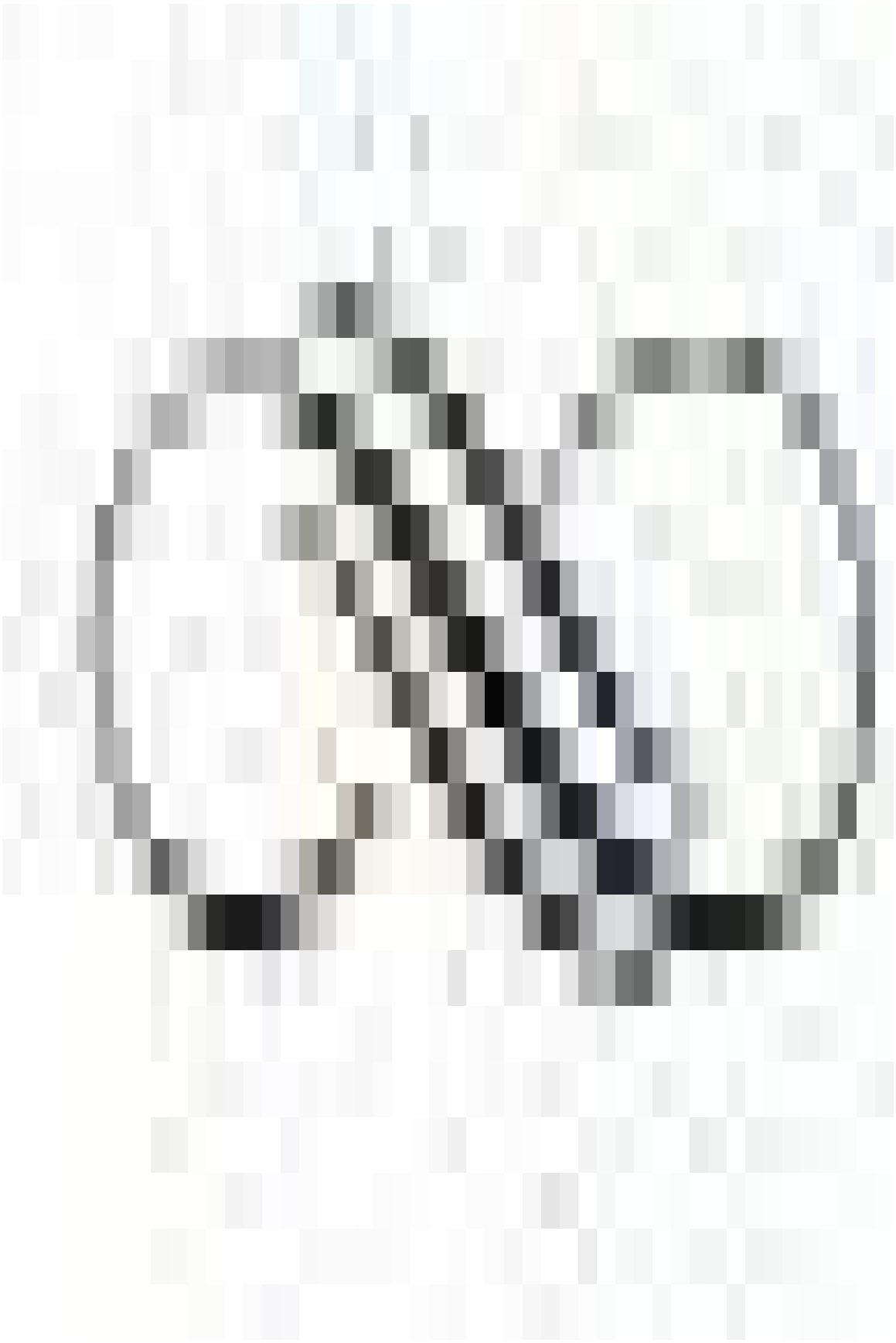
• Atunci când numai o singură persoană se poate juca la jocul video, invitatul va fi primul.

• Dacă există un scaun mai confortabil, acesta va fi oferit invitatului.

• Când există o singură baie disponibilă, oaspetele va fi primul care o va folosi.

• Când vă urcaţi în maşină, invitatul va fi primul.

Fii un cetățean model



Când copiii stau în poziție de drepți și tăcuți în vreme ce se cântă imnul național, aduc un omagiu țării și le transmit celorlalți că apreciază sacrificiul făcut de alții pentru libertatea lor. Deși copiilor le este greu să aprecieze cu adevărat valoarea unui veteran sau a Constituției, este important să știe cum să fie buni cetățeni. Mai târziu își vor dea seama de valoarea patrimoniului lor.

29 NOIEMBRIE

Imnul național

Ajută-l pe copilul tău să înțeleagă care sunt obligațiile de bază ale unui om cu dragoste de țară și amintește-i cât de recunoscător trebuie să fie pentru faptul că generațiile anterioare și-au dat viața pentru a obține libertatea de care el se bucură. El poate începe prin a-și arăta respectul în timp ce se cântă imnul național. Pe toată durata cântecului, atenția lui trebuie să fie îndreptată spre drapel. Dacă ceilalți cântă, ar trebui să cânte și el dacă știe versurile. Dacă nu, va păstra liniștea. Bărbații trebuie să își descopere capul; este un gest frumos să ții mâna dreaptă pe inimă.

Dacă imnul începe în vreme ce copilul se îndreaptă spre locul său, se va opri acolo unde este, se va îndrepta către drapel și va rămâne acolo până la finalul imnului. Dacă mănâncă, se va opri.

Atunci când copilul se află la un eveniment internațional care are loc în țara sa și la care se vor cânta imnurile mai multor state, imnul celorlalte țări se va intona înaintea celui care aparține țării lui. Pentru a-și arăta respectul față de oaspeții străini, se poate ridica în picioare atunci când se cântă alte imnuri (cu toate că nu se va înclina în fața drapelului altor state).

Exerciţiu

Cântă imnul național împreună cu copilul tău. Nu este un cântec ușor, dar dacă

exersaţi, îl va învăţa. Arată-i cum să îşi ţină mâna dreaptă pe inimă. Ajută-l să înveţe versurile şi încearcă să îi explici semnificaţia acestora acolo unde nu înţelege.

30 NOIEMBRIE

Drapelul ţării1

Drapelul naţional al României este un tricolor cu benzi verticale, începând de la lance, albastru, galben şi roşu. Are o proporţie de 2:3 între lăţime şi lungime.

Drapelul României trebuie arborat în mod permanent pe edificiile şi în sediile autorităţilor şi instituţiilor publice, la sediul partidelor politice, al sindicatelor, al instituţiilor de învăţământ şi cultură, la punctele pentru trecerea frontierei, precum şi la aeroporturile cu trafic internaţional. Ca pavilion, este permanent arborat pe navele de orice fel şi alte ambarcaţiuni ce navighează sub pavilion românesc. Temporar, drapelul României se poate arbora cu prilejul zilei naţionale (la data de 1 decembrie), al zilei drapelului (26 iunie) şi al altor sărbători naţionale, în locurile publice stabilite de autorităţile locale; cu ocazia festivităţilor şi ceremoniilor oficiale cu caracter local, naţio-nal şi internaţional, în locurile unde acestea se desfăşoară.

Explică-i copilului şi alte semnificaţii ale drapelului. De exemplu, atunci când este ridicat la înălţimea maximă şi apoi coborât până la jumătate este un semn al doliului.

Exerciţiu

Urmărește împreună cu fiul sau fiica ta Jocurile Olimpice şi discutaţi despre rolul pe care îl are drapelul fiecărei ţări şi imnul intonat atunci când se dau medaliile. Vederea propriului drapel şi auzul imnului naţional îi emoţionează pe mulţi atleţi. Este un privilegiu imens pentru acel sportiv să aducă o onoare steagului şi ţării sale.

1 DECEMBRIE

Ziua naţională a României2

Data de 1 decembrie a fost aleasă ca zi naţională a României, făcând referire la unirea românilor într-un singur stat, realizată în anul 1918. Ca zi naţională şi sărbătoare publică, 1 decembrie este zi liberă prin lege. Se celebrează prin organizarea unei parade militare, care implică atât forţe armate terestre, cât şi aeriene, acestea din urmă reprezentând marea atracţie a defilării. La acest eveniment se adună în fiecare an mii de cetăţeni, în semn de bucurie şi mândrie.

Explică-i copilului tău că evenimentul este solemn şi trebuie să fie respectuos şi să nu uite bunele maniere care se pun în practică în astfel de ocazii. Nu va fi bine văzut de ceilalţi dacă este prezent la adunare pentru a se amuza.

Exerciţiu

Mergi împreună cu fiul sau fiica ta la parada organizată cu ocazia zilei naţionale. Explică-i importanţa istorică a evenimentului şi profitaţi de moment pentru a flutura steagul României alături de ceilalţi români.

2 DECEMBRIE

Apreciază idealurile şi fii patriot

Copiii aud adesea în timpul cinei cum sunt criticaţi liderii ţării de cei din presă şi poate chiar şi de cei din familie. Oricât de mare ar fi aversiunea faţă de unii lideri, învaţă-l pe copilul tău să îşi respecte ţara şi Constituţia, precum şi libertăţile şi oportunităţile pe care le are şi responsabilităţile pe care ar trebui să le accepte cu bucurie în calitate de cetăţean al ţării sale.

Încă de mic ar trebui să știe care sunt eroii țării sale. Asta nu înseamnă că nu trebuie să audă și despre personajele care au pătat istoria națională; însă în loc să dezvolte sentimente de aversiune, ar trebui să învețe să își iubească țara. Ar trebui să cunoască marile personalități politice și să învețe virtuțile pe care aceștia le-au transformat în deprinderi. Îi poți aminti chiar de George Washington, care atunci când era adolescent, a copiat 110 reguli de etichetă într-un caiet și a încercat să le respecte.

Exerciţiu

Iată câteva activități pentru a-i încuraja pe copii să își iubească țara:

• Flutură steagul.

• Mergi la paradă de ziua națională.

• Dă dovadă de respect în timp ce se intonează imnul național.

• Vizitează capitala țării.

• Discută în mod regulat despre avantajele de a locui în această țară.

• Citește despre marile personalități ale țării.

3 DECEMBRIE

Când te afli în altă țară

Atunci când copilul merge în vizită într-o altă țară, ar trebui să afle cât mai multe lucruri cu putință despre obiceiurile țării-gazdă. Un gest care acasă pare inofensiv (faptul că îți expui călcâiele, de exemplu) poate reprezenta o adevărată ofensă în altă țară. Va fi un vizitator bine-venit dacă va adopta o atitudine plină

de interes, prietenie și toleranță. Mulți turiști se așteaptă ca totul să fie la fel ca în țara lor. Bibliotecile, librăriile, internetul, agențiile de turism și birourile companiilor aeriene pot oferi informații utile despre țările străine. Iată ce ar trebui să studieze înainte de a-și face bagajele:

• Salutul (în unele țări oamenii se salută printr-un sărut pe ambii obraji).

• Mâncarea (de obicei va avea la dispoziție linguri și furculițe, dar poate ar trebui să exerseze folosirea bețigașelor chinezești).

• Comunicarea (hohotele de râs sau conversația pot fi ofensive).

• Cadourile (în unele țări, dacă admiri vreun obiect al cuiva, persoana respectivă ți-l va oferi).

• Timpul (unele țări preferă punctualitatea, în timp ce în altele este în regulă să întârzii).

• Cuvinte uzuale (să știi să întrebi unde se află toaleta).

• Cumpărăturile (în unele locuri se poate folosi trocul).

• Bacșișul.

4 DECEMBRIE

Când faci parte dintr-o comunitate

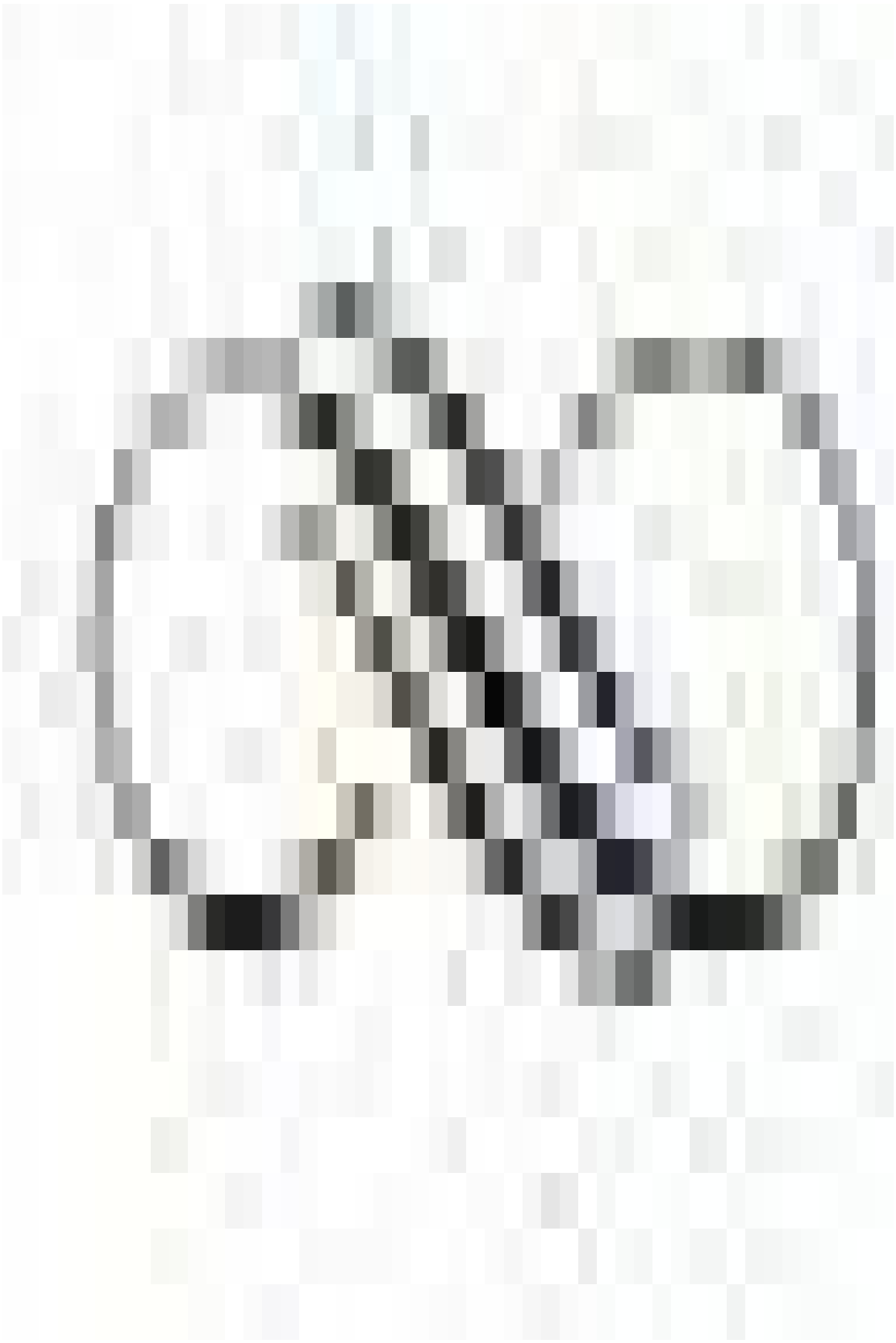
Pe măsură ce copilul se apropie de vârsta adolescenței, ar trebui să devină conștient de rolul pe care îl are în comunitate. De multe ori, liderii politici fac referire la acest rol prin cuvintele „să dai ceva înapoi comunității”. Dacă este mândru de comunitatea din care face parte, copilul poate învăța câte ceva despre istoria acesteia, poate participa la diferite parade, poate fi fanul unei echipe locale sau poate invita un elev dintr-un alt stat sau din altă țară să îl viziteze.

Iată câteva modalităţi prin care copilul poate deveni un membru valoros al comunităţii:

• Voluntariatul: poate să lucreze ca bonă la creșa bisericii, să picteze fețele copiilor la un târg, să împacheteze și să aleagă hainele pentru o spălătorie, să umfle cauciucurile în scopuri caritabile, să ajute la o campanie politică.

• Respectarea normelor comunităţii: să nu dea radioul la volum puternic când este în public, să curețe de pe urma câinelui când iese la plimbare cu el, să arunce gunoiul.

Fii ecologist



5 DECEMBRIE

Bunele maniere şi mediul înconjurător

Cu toţii suntem responsabili să avem grijă de mediul înconjurător — chiar şi copiii. De aceea copilul tău ar trebuie să treacă peste concepţia că nu se va vedea nicio diferenţă dacă numai o persoană se implică.

Ajută-l să îşi dea seama de responsabilitatea pe care o are punându-i o întrebare: „Cum ar fi dacă toată lumea ar face ca mine?” Dacă scapă un şervețel pe jos când este la picnic, îşi poate imagina cum ar arăta pădurea dacă toată lumea ar lăsa şervețele pe jos. Dacă este într-o drumeție şi vrea să culeagă nişte flori sălbatice, cere-i să îşi imagineze ce s-ar întâmpla dacă toată lumea care trece pe acolo ar culege un buchet de flori. Dacă vrea să se joace la piscină, cere-i să se gândească cum ar fi dacă toată lumea ar da muzica la volum maxim.

Laudă-l atunci când îl vezi că respectă mediul înconjurător şi spune-i ce faci tu ca să îl protejezi. Astfel va afla mai multe metode prin care poate avea grijă de mediu.

Exerciţiu

Petreceţi o dimineaţă la plajă echipaţi cu mănuşi şi saci de gunoi şi strângeţi deşeurile. Explică-i cum gunoiul care ajunge în apă le poate dăuna animalelor marine. După-amiază distraţi-vă jucându-vă în apă.

6 DECEMBRIE

Acasă

Atunci când vine vorba despre deprinderea obiceiurilor ecologice, totul începe de acasă. Iată câteva modalități simple prin care îl poți încuraja pe copil să aibă grijă de mediul înconjurător de acasă și din cartier.

• Începe cu lucruri simple. Sfătuiește-l să stingă lumina atunci când iese din cameră și să închidă apa la chiuvetă în timp ce se spală pe dinți. Gândește-te la un fel de răsplată pentru zilele în care iese de la duș în cinci minute sau mai puțin.

• Sfătuiește-l să aleagă o sticlă de apă refolosibilă pe care să o poarte cu el în locul sticlelor de plastic de unică folosință.

• Asigură-te că ai coșul pentru gunoiul reciclabil lângă gunoiul nereciclabil astfel încât primul să fie la fel de accesibil și explică-i care sunt obiectele reciclabile. (Vreți puțină aventură? Faceți un experiment și construiți un coș de gunoi natural.)

• Atunci când încep cumpărăturile pentru un nou an școlar, treceți pe la un magazin cu produse de mâna a doua și explică-i utilitatea reciclării și reutilizării.

• Data viitoare când îți cere să îl duci cu mașina până la casa prietenului său, sugerează-i să ia bicicleta și explică-i cum ajută mediul înconjurător dacă mașina rămâne parcată.

• Sâmbăta, du-ți copiii la o piață din cartier pentru a alege fructe și legume proaspete crescute natural. (Poate le faci cunoștință chiar cu cel care le-a cultivat.) Explică-i cum ajută consumul de produse locale la economisirea energiei și a costurilor.

• Oprește aparatele electronice și trimite-i pe copii afară la joacă.

7 DECEMBRIE

Acasă la un prieten

Fiecare familie are păreri diferite despre protejarea mediului înconjurător şi acordă acestui subiect grade de importanţă diferite. Unele dintre ele pot fi extrem de preocupate de acest aspect. Atunci când merge acasă la un prieten, copilul tău ar trebui să fie atent la modul în care trăieşte familia acestuia. Reciclează? Cum folosesc resurse precum apa şi produsele din hârtie? Ce alte măsuri folosesc pentru conservare? Dacă are o idee generală despre cum stau lucrurile în casa familiei-gazdă, copilul va putea respecta practicile acestora şi va ajuta şi el atât cât este acolo.

Poate doar familia ta este extrem de preocupată de protejarea mediului înconjurător. Atunci când copilul este în vizită la altcineva şi observă că familia respectivă nu are aceleaşi obiceiuri nu trebuie să îi critice sau să îi judece. (Nu este nevoie să ţină o pledoarie despre eforturile de reciclare ale familiei tale şi nici să spună lucruri precum „Familia mea nici nu foloseşte prosoape de hârtie”.) De asemenea, nu este nevoie să atragă atenţia prietenilor care îl vizitează şi care poate nu sunt la fel de sensibili în ceea ce priveşte protejarea mediului înconjurător. Îi poate învăţa prin exemplul personal.

Adoptând un stil de viaţă care este bun pentru mediu, îl vei ajuta pe copilul tău încă de la început să dezvolte un comportament bun. Asta este ceea ce contează.

8 DECEMBRIE

La şcoală

Sfătuieşte-l pe copilul tău să se gândească la metode prin care poate avea şi la şcoală aceleaşi obiceiuri bune de acasă. Va ajunge să vadă acest lucru ca pe un stil de viaţă pe care îl va adopta oriunde s-ar duce şi poate că exemplul îi va fi urmat şi de colegii de clasă sau de profesori. Iată câteva idei pentru început.

• Gândeşte-te la un mijloc de transport ecologic cu care poate merge la şcoală. Mersul pe jos, pe bicicletă sau cu autobuzul sunt cele mai bune opţiuni, dar dacă nu te poţi deplasa fără maşină, fă în aşa fel încât să poţi duce în acelaşi timp şi

copiii vecinilor sau prieteni de-ai copilului.

• Gândește-te înainte de a cumpăra rechizite școlare. Cumpără caiete și coli din hârtie reciclabilă și sfătuiește-l pe copil să folosească ambele fețe ale colii înainte de a o pune la coșul pentru reciclare. Refolosește dosarele, hârtia și agrafele de birou, calculatoarele, riglele și foarfecele de la un an la altul și convinge-l să folosească ghiozdanul rămas de la fratele mai mare sau să găsească unul bun la un magazin cu produse la mâna a doua. Poți adopta chiar o nouă tradiție pentru începerea anului școlar — precum o vizită la grădina zoologică sau o zi pe malul lacului — în locul unei sesiuni anuale de cumpărături în urma căreia vei cumpăra lucruri pe care probabil le are deja și pe care le-ar putea refolosi.

• Pune-i la pachet un prânz consistent. Rupe un pic din timpul tău pentru a-i pregăti un prânz la pachet în loc să îi cumperi unul deja ambalat sau să îl pui să stea la coada de la cantină. Folosește un recipient refolosibil și pungi pentru sandviciuri (sau pur și simplu spală pungile de plastic pe care le poți refolosi) și înlocuiește tacâmurile de plastic cu unele tacâmuri metalice pe care copilul le poate aduce acasă la spălat. Astfel, costurile pentru pachet vor fi reduse și în plus îi vei putea da de mâncare exact cât îi trebuie și mâncarea de la cantină nu va ajunge la gunoi, întrucât de cele mai multe ori o porție de prânz la cantina școlară conține mai mult decât poate mânca un copil. În loc să îi dai bani pentru aparatul automat, dă-i copilului un termos pe care îl poți umple cu suc sau cu apă.

• Lasă cărțile noi în librărie. Dacă trebuie să cumpere cărți pentru școală (sau mai târziu pentru facultate), încearcă să cumperi unele deja folosite de pe internet — după ce nu îți mai trebuie le poți vinde din nou. Mergi la bibliotecă pentru operele clasice.

• Preia inițiativa. Dacă școala copilului nu are un sistem de reciclare, convinge-i pe prietenii copilului și pe părinții acestora să discute cu administrația școlii despre instaurarea unui asemenea sistem. Poți discuta cu cei din administrație sau cu părinții celorlalți copii să creați o grădină a școlii.

9 DECEMBRIE

La piață

Atunci când îl iei la piață, îl poți învăța pe copil cum să facă alegerile potrivite în materie de alimentație și cum să evite risipa. Data viitoare când mergi la piață, ia-l cu tine și începe o conversație despre cumpărarea mâncării (poate chiar și despre gătirea ei!). Îi vei atrage atenția asupra unui domeniu care poate avea un impact zilnic asupra mediului înconjurător. Iată câteva idei:

• Găsește un aprozar care are o varietate mare de produse vândute la kilogram. Spune-i că astfel economisiți banii pentru ambalare folosind recipiente refolosibile sau pungi de plastic pentru alimente precum cereale, orez și diferite amestecuri.

• Atunci când este posibil, alege fructele și legumele locale de sezon. Cumpărând alimente locale sunt economisite taxele de transport — și îi ajută pe cei care locuiesc și lucrează în apropierea orașului tău.

• Dacă bugetul îți permite, cumpără produse organice, ceea ce înseamnă că nu vei finanța folosirea pesticidelor și a altor chimicale care afectează mediul înconjurător.

• Ocolește din când în când raionul cu alimente congelate. Din nou, vei economisi costurile pentru ambalaj. (În plus, este mai sănătos.)

• Mergi la cumpărături mai des. Dacă vei cumpăra mâncare pentru doar câteva mese (și nu pentru două săptămâni, de exemplu), alimentele cumpărate se vor potrivi mai bine nevoilor tale imediate și va fi mai puțin probabil să arunci mâncarea rămasă sau stricată.

• Nu uita de pungile refolosibile!

10 DECEMBRIE

Petrecerea pentru ziua de naștere

De-abia a trecut petrecerea pentru ziua lui de naştere şi copilul tău numără deja zilele până când va mai adăuga un sfert sau o jumătate de an la vârsta sa. Şi când vine din nou vremea pentru petrecere — în sfârşit — vrem să oprim orice altă activitate şi să ne distrăm. Nicio problemă, dar deşi petrecerea poate fi un eveniment important la tine acasă, nu are rost să faci o risipă prea mare. Încearcă aceste alternative pentru petrecere astfel încât să reduci cheltuielile şi să reutilizezi obiectele.

• Renunţă la invitaţiile pe hârtie şi treci la varianta digitală. Există o mulţime de site-uri care oferă invitaţii stilizate şi amuzante. Vei economisi bani şi hârtie — şi, un alt avantaj — îţi va fi mai uşor să ţii evidenţa listei de invitaţi şi a răspunsurilor primite, întrucât foarte multe astfel de site-uri au un panou unde ţi se spune cine a vizualizat invitaţia, cine a acceptat-o şi cine a refuzat. Dacă trebuie să trimiţi o invitaţie de hârtie, încearcă să foloseşti o carte poştală.

• Nu alege şerveţele de hârtie şi farfurii de carton sau tacâmuri şi feţe de masă din plastic. Deşi îţi va lua mai mult timp să le speli, foloseşte ţesăturile şi vasele cele mai amuzante pe care le ai. Dacă petrecerea este pentru bebeluşi, foloseşte plastic reutilizabil.

• Dă frâu liber imaginaţiei şi decorează cu ajutorul obiectelor colorate şi festive pe care le ai prin casă (bucăţi de material, bandane, instalaţia pentru pomul de Crăciun etc.). Sau cumpără bannere sau alte obiecte decorative pentru petreceri aniversare pe care să le poţi folosi şi în anii următori.

• La final oferă invitaţiilor pachetele cu dulciuri sau mâncare şi nu pungi pline de jucărioare care cel mai probabil vor sfârşi în coşul de gunoi.

• După ce cadourile au fost desfăcute, în loc să mototoleşti ambalajele şi să le arunci, presează-le, leagă-le într-un sul cu ajutorul panglicii rămase şi păstrează-le pentru următoarea rundă de cadouri pentru o zi de naştere sau pentru Crăciun.

Exerciţiu

Distrează-te cu ajutorul felicitărilor pe care în mod normal le-ai arunca, păstrează părţi din ele şi refă-le în colaje noi de felicitări pe care să le oferi sau

salvează coperta unei felicitări care îți place și transform-o în carte poștală.

11 DECEMBRIE

În oraș

De multe ori, să te distrezi înseamnă să faci risipă — și să folosești energie electrică. La următoarea ieșire cu familia, ține cont de următoarele propuneri:

• La restaurant. Cere să ți se aducă pahare sau cești de plastic și nu de carton sau de spumă de polistiren. Renunță la apa îmbuteliată și bea apă de la robinet. Cere informații despre feluri de mâncare cu ingrediente de origine locală. În loc să iei mâncarea la pachet într-un recipient mare din spumă de polistiren sau carton, cere să îți fie ambalată în folie. Sau dacă trei dintre membrii familiei tale vor să ia acasă restul de mâncare, unește cele trei porții într-una singură. Poți chiar să anticipezi o astfel de situație și să îți aduci propriile recipiente.

• La mall. Ia cu tine o plasă reutilizabilă sau folosește, cel puțin, o sacoșă a magazinului pentru toate cumpărăturile. Caută informații despre companiile de la care cumperi produse și rămâi fidelă acelora care au grijă de mediul înconjurător și își tratează bine angajații. Pentru copii, cumpără haine pe care le pot purta și după ce mai cresc pentru a le putea folosi o perioadă mai lungă. Gândește-te la obiectele pe care le poți cumpăra la fel de bine prin poștă.

• Mergi în parc. În loc să îți petreci o zi întreagă în parcul de distracții sau în interior, ia un disc sau o minge, o pătură și prânzul și mergeți într-un parc din apropiere. Copiii se vor distra la fel de mult, iar pe tine nu te va costa mai nimic și nici mediul înconjurător nu va fi afectat.

• Petrece o seară în familie. Închiriază un film în loc să mergeți la cinematograf; jucați-vă în loc să mergeți la bowling; pregătește cina pentru familie în loc să mergeți la un restaurant fast-food.

12 DECEMBRIE

În călătorie

Când plecăm într-o călătorie, ne luăm liber şi de la obiceiurile noastre zilnice şi câteodată şi de la comportamentul obişnuit. Data viitoare când plecaţi în excursie, ţine cont de aceste modalităţi în care poate fi redus impactul asupra mediului — şi ia cu tine o parte din bunele practici pe care le foloseşti deja acasă.

• Alege ca destinaţie un loc pe unde te vei putea deplasa pe jos. Dacă nu este posibil, închiriază biciclete sau maşini ecologice.

• Achiziţionează on-line credite pentru emisie de carbon pentru a compensa amprenta de carbon a zborului tău şi include-i şi pe copii în acest proces.

• Caută un hotel cu preocupări ecologiste, care depune eforturi pentru diminuarea consumului de energie şi de apă. Spune-i cameristei că nu este nevoie să îţi schimbe aşternuturile şi prosoapele în fiecare zi. (Nici acasă nu le-ai spăla după fiecare folosire, aşa că de ce ai cere asta când călătoreşti?) Ia cu tine propriile produse de toaletă pentru a nu le consuma pe cele pe care le pun hotelurile la dispoziţie.

• Dacă te afli într-un loc cald care devine rece peste noapte, opreşte aparatul de aer condiţionat pe timpul serii. Dacă eşti în vacanţă pe timp de iarnă, opreşte căldura când ieşi din cameră şi noaptea pune pe tine o pătură în plus. Ai grijă să stingi luminile când pleci din cameră.

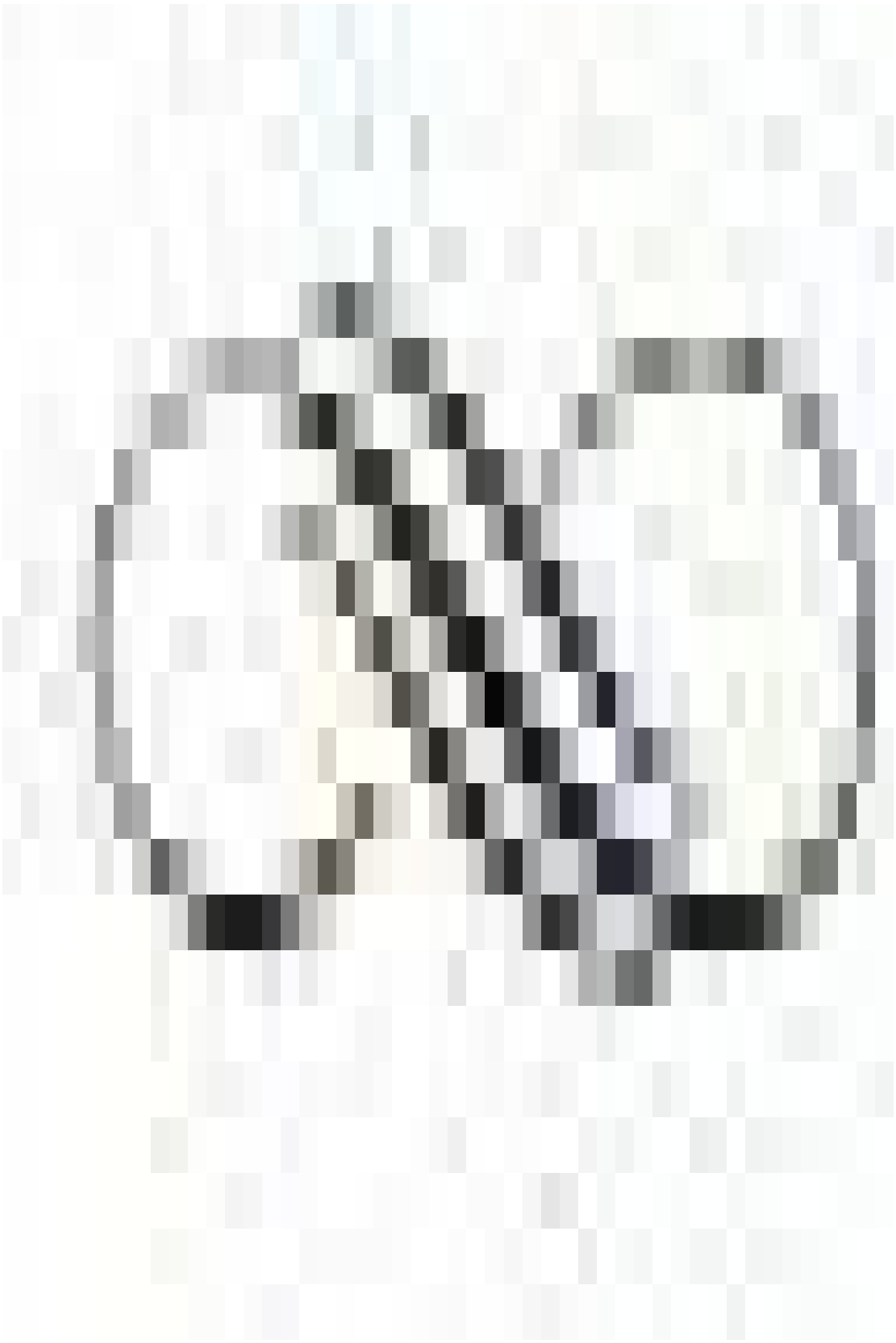
• O cutie în plus nu va ocupa prea mult spaţiu în valiză aşa că ia-o cu tine în caz că faci o vizită prin piaţă sau trebuie să iei prânzul la pachet. Când eşti pe drum ţi se va face sete, aşa că nu uita să iei cu tine o sticlă de apă refolosibilă — sau cumpără o sticlă cu apă îmbuteliată şi păstreaz-o pe durata întregii călătorii pentru reumplere.

• Consumă mâncare locală. În loc să mergi la restaurant, găseşte un loc unde se serveşte mâncare făcută după reţete autohtone şi din ingrediente locale. Astfel

taxele pentru transportul mâncării dintr-un loc îndepărtat vor fi reduse — și îți vei face o idee despre bucătăria regiunii respective.

• Nu da năvală în magazinul cu suveniruri. Cu toate că aceste obiecte pot fi distractive pentru o vreme, inevitabil, copiii se vor plictisi de ele și nu pot fi oferite cadou mai departe — cine dorește o amintire din vacanța altcuiva? Cel mai probabil vor ajunge la gunoi. Dacă vrei să iei totuși ceva cu tine, alege un produs de la un negustor sau meșteșugar autohton pentru a susține economia locală.

Fii un sportiv bun



La finalul unui sezon sportiv, copilul cel mai admirat și respectat de ceilalți copii și de către părinți este probabil cel care și-a susținut cel mai mult coechipierii, nu a cerut să fie în centrul atenției, a muncit din greu și nu s-a implicat exagerat de mult. Elevii de liceu ar trebui să se bucure de experiența sportivă și să muncească din greu, dar să nu creadă că o victorie înseamnă totul. Cei mai mulți dintre ei nu vor ajunge să facă sport profesionist; ceea ce ar trebui să lase în urmă sunt amintirile frumoase alături de coechipierii lor.

13 DECEMBRIE

Savurează jocul

Sportul îi oferă copilului șansa de a face mișcare, de a învăța noi abilități, de a lega prietenii, de a lucra în echipă și de a încerca să devină mai bun. De asemenea, poate fi supus unor competiții stresante, așteptări nerealiste, accidente și reproșuri din partea celorlalți jucători sau părinți. Deși copiii de azi au mai multe oportunități sportive decât cei dinaintea lor, trebuie să facă față și mult mai multor exigențe decât generațiile anterioare. Sporturile se practică pe durata întregului an, în interior sau afară — iar bursele pentru facultate sunt de multe ori un factor care atârnă greu în balanță. Având în vedere toate aceste aspecte, mai mult ca niciodată, copiii (și părinții) trebuie să își ia un angajament pentru disciplină în mediul sportiv.

Încurajează-l pe copil să dea ce e mai bun din el, să deprindă disciplina de care este nevoie în orice sport și să savureze jocul. Ajută-l să nu renunțe dacă nu este cel mai bun din echipă. Dacă îți propui să fii starul echipei, mai devreme sau mai târziu vei fi dezamăgit — sunt puțini cei care pot să fie într-adevăr la înălțime. Asigură-te că știe că este nevoie de efortul tuturor pentru ca o echipă să triumfe.

Cu timpul, abilitățile copilului se vor îmbunătăți, dar trebuie să înțeleagă că este nevoie de efort pentru a reuși. Rareori se întâmplă să reușești un lucru peste noapte. Când se întoarce la echipă, poate descoperi că abilitățile unui coleg s-au îmbunătățit față de sezonul trecut pentru că în tot acest timp s-a antrenat.

Ajută-l să înțeleagă că victoria nu este totul. În primii ani, e posibil ca presiunea competițiilor să fie diminuată dacă îi explică faptul că este important să afle mai multe despre limitele lui și despre propriile calități. Mai presus de orice, dacă sportul respectiv nu îi face plăcere, spune-i să se gândească la un alt sport pe care ar dori să îl încerce.

Exercițiu

Adună fotografii de la competițiile sportive ale copilului și ajută-l să facă un album care să îi amintească de momentele plăcute. Include și o fotografie cu întreaga echipă fotografiată într-un moment fericit, programul echipei, statistici despre copilul tău, premii și diplome.

14 DECEMBRIE

Ritualurile la evenimentele sportive

Evenimentele sportive pot avea încărcătură emoțională. Ritualurile ajută la păstrarea autocontrolului atât în cazul sportivilor, cât și al spectatorilor; de asemenea, oferă evenimentului un caracter organizat.

În ziua de azi, ritualurile sunt mai importante ca niciodată. Copilul are de-a face cu altă lume a sportului decât cea pe care o cunosc adulții. Competițiile încep de la o vârstă mai fragedă, antrenamentele sunt mai lungi, iar miza este probabil mai mare. Poate crede că este un jucător valoros numai dacă face parte din echipa învingătoare. De asemenea, este expus imaginii personalităților sportive care sunt campioni în domeniile lor și care țin prima pagină a ziarelor, dar a căror viață în afara terenului de sport este plină de exemple negative. Presiunea la care este expus copilul, cumulată cu mesajele ambigue din mass-media l-ar putea face să pună la îndoială utilitatea bunelor maniere în teren.

Explică-i că ritualurile stabilesc un standard. Nu sunt menite doar să umple timpul. Scopul lor este de a le reaminti tuturor să se comporte civilizat, să îi respecte pe ceilalți și să ia parte la joc cu demnitate. Competiția acerbă nu are

nimic rău, iar echipele pot să nu fie prietene între ele, dar ritualurile le amintesc tuturor să nu scoată la iveală sentimentele negative. Iată câteva ritualuri pe care copilul le poate observa la evenimentele sportive şi ce ar trebui să nu uite:

• Imnul naţional. Întotdeauna trebuie să îţi arăţi respectul pentru imnul naţional atunci când acesta se cântă (sau imnul altei ţări).

• Prezentările. Atunci când li se face cunoştinţă, jucătorii trebuie să dea mâna cu antrenorul echipei adverse; şi căpitanii vor da mâna unul cu celălalt.

• Respectă arbitrul. Deciziile arbitrului nu pot fi schimbate, chiar dacă nimeni nu este de acord cu ele.

• La final. Indiferent cine câştigă, jucătorii se aliniază în echipă şi se vor duce la echipa adversă pentru a da mâna şi a se felicita.

15 DECEMBRIE

Cum să fii un bun sportiv

Un început bun în atitudinea adoptată de copil este recunoştinţa. Ajută-l să înţeleagă că este un privilegiu faptul că poate participa la meci. Sportul presupune dedicare şi cooperarea dintre părinţi, jucători şi antrenori. Rareori se întâmplă ca antrenorul să fie recompensat financiar aşa cum ar merita, iar recunoştinţa jucătorilor poate valora mai mult decât banii. Este suficient să îi spună „Mulţumesc pentru tot ce faceţi pentru ca noi să putem juca baschet”.

Copilul trebuie să îşi arate recunoştinţa şi faţă de ceilalţi jucători ai echipei. Ar trebui să le recunoască meritul în cadrul echipei şi să îi încurajeze, dându-şi seama că le va fi mai bine dacă fiecare îi susţine moralul celuilalt. Încurajează-l să le transmită celorlalţi gânduri bune: „A fost un meci foarte bun!” sau „Ai fost minunat astăzi!”

Copilul trebuie să ştie să câştige şi să piardă cu graţie şi să fie dispus să felicite

echipa adversă la finalul meciului indiferent de cine a câștigat. Atunci când el este câștigătorul, nu trebuie să fie arogant faţă de ceilalţi; trebuie să îşi felicite adversarul pentru un joc bun. Fie că pierde sau câștigă, copiii trebuie să părăsească terenul sau sala de sport în relații bune.

Exercițiu

Dacă ai o cameră potrivită, lasă-ţi copilul să joace cu prietenii săi volei cu balonul. Pot să îşi facă propriul fileu din sfoară, să atârne de el panglici şi să traseze cu ajutorul unei benzi marginile terenului. Cei mici îşi pot stabili propriile reguli şi toată lumea ar trebui să dea dovadă de corectitudine şi să le respecte.

16 DECEMBRIE

Cum să fii prețuit de echipă

Copilul care va deprinde următoarele obiceiuri va fi un jucător prețuit de colegii de echipă, de antrenori și de părinți:

• Învață regulile. Penalizarea echipei îi va irita pe coechipieri.

• Controlează-ți temperamentul. Nu țipa la arbitru sau la alţi jucători şi nu arunca nervos cu mingea sau racheta de tenis pentru a-ți arăta nemulțumirea. Când un copil își pierde calmul, acest lucru se reflectă în mod negativ asupra întregii echipe.

• Respectă pe toată lumea. Nu îi împinge pe ceilalţi jucători şi nu înjura; nu îi batjocori pe alţii.

• Asumă-ți răspunderea. Dacă tu ești cel responsabil pentru un meci slab, promite să te descurci mai bine data viitoare. Dacă un coechipier este cel

vinovat, nu face comentarii la adresa lui și fii optimist.

• Învață din greșeli. Trebuie să știi că mai devreme sau mai târziu toată lumea o dă în bară.

• Fii cinstit. Nu te preface niciodată că ai fost accidentat de un jucător de la echipa adversă pentru a obține un avantaj.

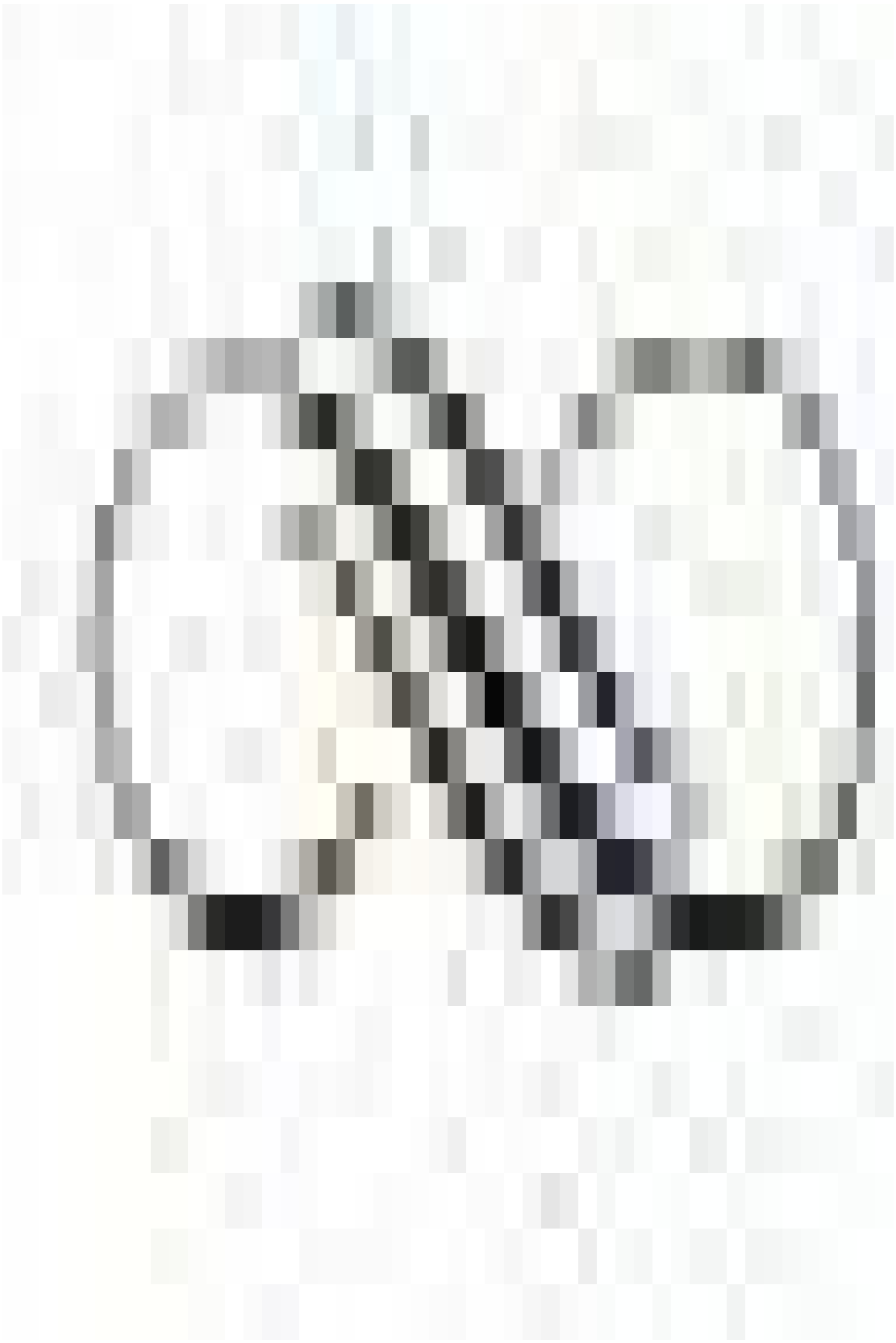
• Îndeplinește-ți obligațiile. Mergi la antrenamente, poartă uniforma, ajută la strângerea de fonduri și anunță antrenorul atunci când trebuie să lipsești.

• Ține la îndemână tot ce ți-ar putea trebui. Nu apela mereu la colegii de echipă pentru sticle cu apă, șosete, prosoape, șireturi și așa mai departe.

Exercițiu

Copilul poate lua pentru echipă panglici în culorile școlii pentru ca toate fetele să le poarte în păr. De asemenea, își poate invita coechipierii la masă acasă.

Ai grijă de persoanele cu nevoi speciale



Ajută-l pe copil să înțeleagă că și persoanele cu nevoi speciale au sentimente. Dacă va putea vedea lucrurile din perspectiva celuilalt — imaginându-și cum este viața acelei persoane — va începe să simtă suficientă empatie.

17 DECEMBRIE

Când vizitezi o persoană bolnavă

Prietenul cel mai bun al copilului tău și-a rupt piciorul și în următoarele șase săptămâni trebuie să stea cu el în ghips; un verișor a fost implicat într-un accident de mașină și se află pe patul de spital cu mai multe coaste rupte; bunicul a suferit o operație la inimă și va sta în spital mai multe săptămâni. Cum îi poate înveseli copilul pe cei care îi sunt dragi?

În primul rând, ar trebui să afle cum se simte pacientul și dacă poate sau nu să primească vizite. Cel mai bine este să întrebi un membru al familiei sau asistenta care se ocupă de persoana respectivă. Dacă pacientul se află acasă, întotdeauna trebuie să suni înainte de a te duce în vizită.

Vizita trebuie să fie cât mai scurtă, fie că este la spital sau acasă, iar tu trebuie să îl însoțești. Sfătuiește-l să se gândească la vești pe care prietenul său ar vrea să le audă — numele prietenilor care au întrebat de el, cine a câștigat meciul de fotbal sau cum se desfășoară repetițiile pentru recitalul de la școală. Copilul îl poate întreba pe prietenul său cum se simte, dar nu este nevoie să îl obosească punând prea multe întrebări.

Spune-i să nu facă remarci negative despre felul în care arată pacientul: „Vai! Nu știam că te vei umfla ca un balon!” sau „Crezi că vei mai putea merge vreodată?” Amintește-i să nu povestească nimic trist despre oamenii pe care îi cunoaște și care au fost în situații similare: „Când mătușa mea a avut problema ta, a fost nevoie să i se amputeze piciorul.”

Ajută-l să aleagă un cadou pentru prietenul său. Poate lua cărți, reviste, jucării mici sau bomboane (totuși, mai întâi întreabă-i pe părinții acestuia dacă poate

consuma dulciuri). Dacă îi poți lua bomboane, pune câteva într-o cutie, din care să-i servească pe vizitatori. Dacă fiul sau fiica ta preferă să îi luați flori, ar trebui să fie deja în vază, pentru ca pacientul să nu aibă grija găsirii unui recipient.

Nu sta mai mult de douăzeci de minute. Copilul trebuie să știe că cei care tocmai au suferit o operație sau sunt bolnavi simt nevoia să doarmă mai multe ore pe zi. Se pot bucura de compania celorlalți numai pentru un scurt timp.

Exercițiu

Data viitoare când se îmbolnăvește unul dintre prietenii copilului tău, prepară niște fursecuri cu ciocolată, adună mai multe filme din colecția voastră care i-ar putea plăcea persoanei respective și mergeți împreună într-o scurtă vizită.

18 DECEMBRIE

Interacțiunea cu persoanele cu dizabilități

Persoanele cu dizabilități sunt în primul rând oameni. Așa și vor să fie văzuți — ca oameni, și nu ca un grup separat cu numele generic de „persoane cu dizabilități”. De fapt, preferă ca nimeni să nu folosească acest termen. Ajută-l pe copil să se gândească la lucrurile pe care le are în comun cu o persoană cu dizabilități pe care o cunoaște — va putea interacționa cu ea mai ușor.

În cazul în care copilul este încă destul de mic, prima reacție pe care o poate avea atunci când întâlnește pe cineva cu dizabilități este să se holbeze. Poate exclama „Ce s-a întâmplat cu fața acelui om?” sau „De ce doamna aceea nu poate să meargă?” Spune-i discret că îi vei explica mai târziu. Nu te aventura în explicații și nu o întreba pe persoana respectivă ce s-a întâmplat. Dacă aceasta a auzit întrebarea copilului, cere-ți scuze în numele lui.

Ajută-l pe copilul tău să înțeleagă că persoanele cu dizabilități speră să poată duce o viață cât mai normală cu putință. Nu vor să atragă privirile celorlalți peste tot pe unde se duc și nici nu ar trebui să își justifice situația unor străini.

Cele mai multe persoane cu dizabilităţi nu au nicio problemă în a vorbi cu prietenii despre greutăţile cu care se confruntă. Numai că nu doresc ca acesta să fie singurul subiect de conversaţie — aşa cum nici copilului tău nu i-ar plăcea să fie întrebat în permanenţă despre vreun semn fizic neobişnuit pe care l-ar avea.

Aminteşte-i că o persoană care are o dizabilitate, nu are neapărat şi altele. Cineva care nu poate vedea, poate auzi perfect şi nu este nevoie să strige atunci când i se adresează. De asemenea, nu trebuie să asocieze dizabilitatea fizică cu cea intelectuală. Cineva care are probleme cu auzul poate fi o persoană foarte inteligentă.

Dacă la şcoala copilului tău există vreun elev cu dizabilităţi, profesorul ar trebui să se asigure că fiecare înţelege care sunt abilităţile şi dizabilităţile acelui copil. Dacă nu se întâmplă acest lucru, iată cum îi poţi explica tu: „Nathan nu poate să meargă, aşa că îl vei vedea mereu numai în scaun cu rotile. Totuşi, aude perfect, vede perfect şi învaţă bine. Se poate deplasa foarte bine împingându-şi scaunul singur. Te rog să nu îl împingi şi să nu îl atingi fără să îl avertizezi. Din punct de vedere emoţional, este la fel ca şi tine. Speră să fii prietenul lui.”

Exerciţiu

Dă-i copilului ocazia să înţeleagă ce înseamnă să nu vezi sau să nu auzi. Legaţi-vă la ochi timp de o oră sau astupaţi-vă urechile pentru o seară. Discută cu el despre cum s-a simţit. S-a bazat mai mult pe celelalte simţuri? Ce nu a putut face? Ce i-a luat mai mult timp pentru a duce la bun sfârşit?

19 DECEMBRIE

Persoane cu probleme vizuale

Când copilul întâlneşte pe cineva care nu poate vedea, nu trebuie să uite că persoana respectivă este probabil la fel ca el din toate celelalte puncte de vedere. Deoarece ne bazăm atât de mult pe mesajele nonverbale, foarte mulţi oameni spun că vederea este ultimul simţ pe care ar dori să şi-l piardă.

Iată câteva sfaturi prin care copilul tău poate ajuta pe cineva fără vedere:

• Fără surprize. Trebuie să îţi anunţi prezenţa atunci când intri în cameră printr-un salut. La fel, trebuie să anunţi atunci când pleci; nu poţi să dispari pur şi simplu, lăsând persoana respectivă să vorbească singură.

• Oferă-ţi braţul. Nu lua tu mâna persoanei nevăzătoare, ci las-o pe ea să te apuce de mână.

• Vorbește din perspectiva celuilalt atunci când dai indicații. Spune ceva precum „La stânga ta sunt trei trepte în jos” ori „Heather este la stânga ta și Brandon la dreapta.”

• Tratează-i pe ceilalți ca pe niște oameni normali. Dacă nu ți se cere, nu încerca să faci tu lucruri pentru cineva care nu vede și pe care nu le-ai face în mod normal pentru altcineva. De exemplu, când mâncați, nu tăia mâncarea persoanei respective și nici nu îi unge pâinea cu unt. Totuși, indicațiile verbale sunt bine-venite: „Sarea și piperul sunt la stânga ta și ai un pahar cu ceai rece în partea dreaptă sus a farfuriei.”

• Întreabă. Dacă nu știi sigur cum poți ajuta, întreabă.

• Nu atinge un câine ghid. Viața persoanei fără vedere depinde de acest câine care trebuie să fie în permanență atent pentru stăpânul său și nu trebuie să îi fie distrasă atenția. Nu este un animal de companie și nu trebuie atins sau chemat.

Exercițiu

Spune-i copilului să te ghideze în timp ce te deplasezi prin casă, presupunând că nu te poți baza pe vedere. Apoi mergeți afară și faceți același lucru. Sfătuiește-l să aproximeze cât mai bine distanțele, să te anunțe dacă vor fi pante și să plaseze obiectele pe dreapta sau pe stânga.

20 DECEMBRIE

Persoane cu probleme de auz

Persoanele cu probleme de auz — mai ales aceia care nu s-au născut așa — se pot simți izolați și frustrați atunci când se află într-un grup de oameni. Dacă sunt prea multe voci care se îndreaptă către ei dintr-odată, acestea vor fi bruiate când sunt transmise de un aparat auditiv. Unii pot să nu ghicească niciodată că o persoană are probleme de auz din cauza naturii invizibile a acestei dizabilități. Alții pot fi surprinși atunci când descoperă și se vor retrage jenați.

Mulți dintre cei care se nasc surzi interacționează în mare parte numai cu cei din comunitatea persoanelor cu probleme de auz, așa că nu simt deloc că ar avea o deficiență. Explică-i copilului că dacă din comportamentul lui se vor vedea mila și compasiunea, ca și cum acea persoană are defecte îngrozitoare, nu va face decât să îi jignească pe cei mai mulți dintre cei cu probleme de auz congenitale.

Dacă dorește să comunice cu cineva care nu poate auzi, află cum preferă acea persoană să comunice de la distanță. Există servicii de telefonie la care un operator va oficia rolul de intermediar și va transpune cuvintele celui care aude într-un mesaj scris pentru cel care nu poate auzi. În ziua de azi, mulți dintre cei care nu pot auzi comunică prin e-mail.

Pentru a-și arăta considerație într-o relație cu o persoană surdă, copilul ar trebui:

• Să îi capteze atenția atingând-o pe umăr sau fluturând o mână. Întotdeauna este mai bine să încerce să comunice direct și nu printr-un intermediar.

• Să se uite la ea atunci când îi vorbește, cu fața la lumină pentru a putea fi văzut. Mulți dintre cei care nu pot auzi pot citi pe buze. Nu este nevoie să folosească mișcări exagerate ale buzelor sau să își ascundă gura în spatele mâinii. În curând își va da seama dacă este sau nu înțeles.

• Să vorbească normal. Aparatele auditive distorsionează strigătele.

• Să repete ce a spus. Să fie răbdător și înțelegător. Poate dura mai mult până vor reuși să comunice, dar va merita efortul.

• Să scrie mesajul dacă nu reușesc să comunice verbal.

• Să nu subestimeze importanța expresiei faciale. Dacă persoana respectivă poate să citească pe buze, va ști că un zâmbet arată prietenia și sprâncenele ridicate, nedumerirea.

Exercițiu

Cumpără o carte despre limbajul semnelor. Ajută-l pe copilul tău să învețe acest alfabet. Când vă aflați împreună la o întrunire publică, arată-i dacă există vreun interpret pentru persoanele surde.

21 DECEMBRIE

Persoane în scaun cu rotile

Scaunul cu rotile este proprietatea personală a persoanei care are o dizabilitate. Aceasta se bazează pe el și îl poate considera chiar o extensie a corpului. Iată cum ar trebui să se poarte copilul cu cineva în scaun cu rotile:

• Atunci când vorbește cu cineva în scaun cu rotile trebuie să coboare la nivelul lui. Spune-i să își tragă un scaun dacă vor vorbi mai mult de câteva minute sau să se lase pe vine în cazul în care vor vorbi rapid.

• Trebuie să evite să atingă scaunul cu rotile fără permisiune. Nu trebuie să îl împingă sau să se sprijine de el. Nu trebuie să uite că acest scaun are rol de picioare pentru acea persoană. Nici el nu ar vrea să se agațe cineva de picioarele lui.

• Nu trebuie să presupună că acea persoană este bolnavă. Scaunele cu rotile pot fi folosite în spitale pentru a-i deplasa pe bolnavi sau pe cei răniți, dar în cazul persoanelor cu dizabilități, preiau funcția picioarelor. Cel care nu poate merge

poate fi perfect sănătos din toate celelalte puncte de vedere.

• Nu trebuie să își închipuie că acea persoană nu se ridică niciodată din scaun. Scaunele cu rotile ajută la deplasare. Sunt ca o bicicletă sau o mașină — persoana respectivă nu este legată în permanență de scaun.

• Poate muta un scaun cu rotile gol numai dacă cel căruia îi aparține îi dă permisiunea. Poate fi foarte înspăimântător pentru cineva cu dizabilități să vadă că îi lipsește scaunul cu rotile.

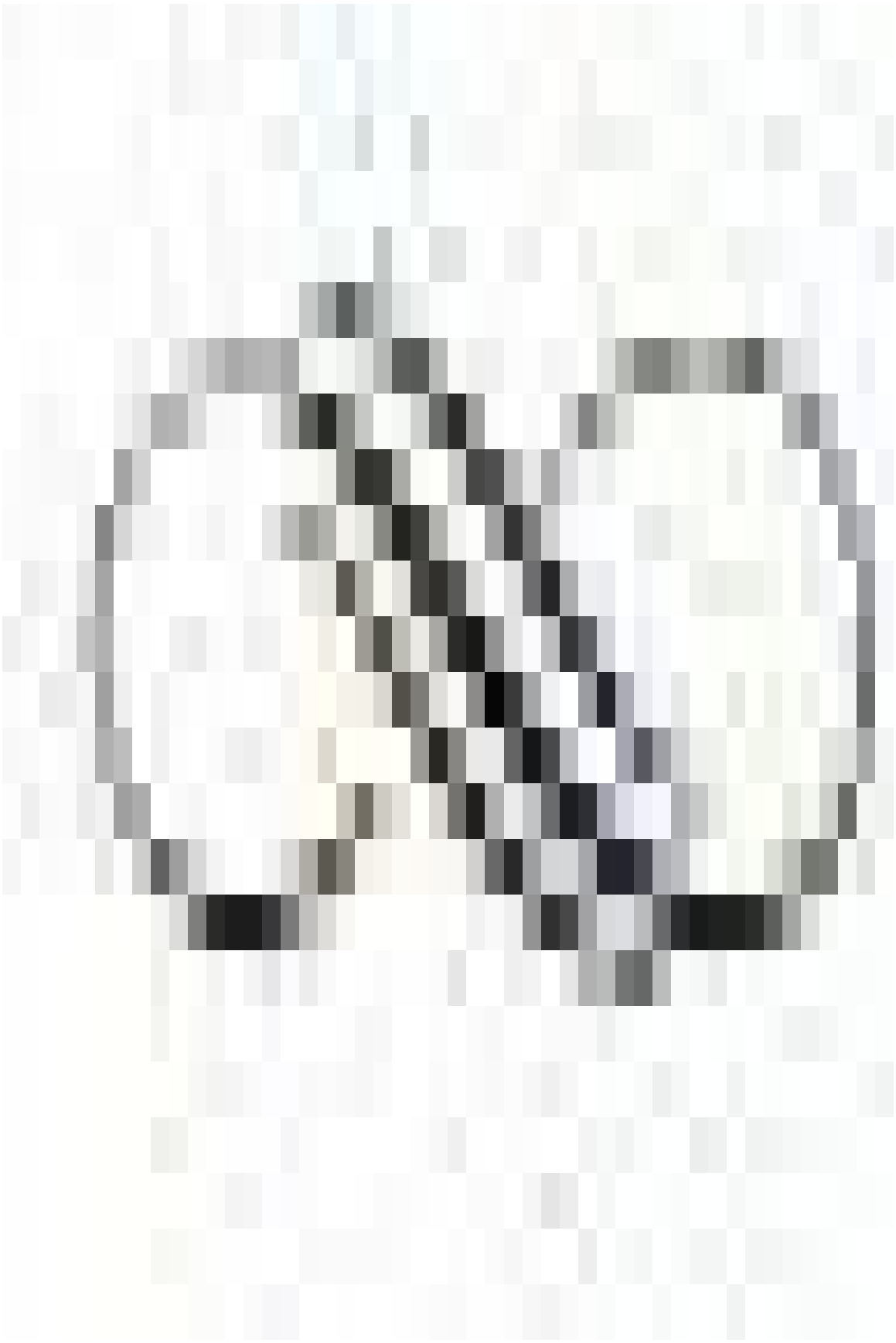
• Obiectele de mobilier trebuie aranjate astfel încât să rămână suficient spațiu pentru a putea trece cu scaunul.

• Nu trebuie să se joace cu scaunule cu rotile disponibile în instituțiile publice. De exemplu, copiii nu ar trebui să se învârtă cu scaunul cu rotile în holul spitalului.

Exercițiu

Discută cu fiul sau fiica ta despre cuvintele pe care ar trebui să le evite din cauza conotațiilor negative ale acestora: schilod, defect ori handicapat. Se poate referi la aceste persoane prin formularea „cu dizabilități”. Nu uita că, indiferent de dizabilitatea pe care o poate avea cineva, fiecare persoană este în primul rând un om.

Cadourile — cum le dăruiești / primești



Adulții poate știu deja că este mai bine să oferi decât să primești, dar copiilor va fi probabil nevoie să le reamintești. Acestora le este ușor să calculeze cu multă vreme înainte cât a mai rămas până la ziua lor de naștere, să încerce să ghicească ce cadouri vor primi; însă uneori le va fi greu să se bucure atunci când este o zi specială pentru un prieten. Copilul va dobândi o abilitate socială foarte importantă dacă îl vei învăța cum să ofere și să primească un cadou cu eleganță.

22 DECEMBRIE

Pietre norocoase

Dacă fiul tău sau fiica ta vrea să ofere un cadou cu semnificație personală, un colier sau un inel cu pietre norocoase poate fi o alegere bună. Cadoul va fi special pentru cea care îl va primi și își va da seama imediat ce este: „Este piatra mea norocoasă!”

LUNĂ	PIATRĂ NOROCOASĂ
Ianuarie	Granat
Februarie	Ametist
Martie	Acvamarin
Aprilie	Diamant
Mai	Smarald
Iunie	Perlă, piatra lunii sau alexandrit
Iulie	Rubin
August	Sardonix sau peridot
Septembrie	Safir
Octombrie	Opal sau turmalină
Noiembrie	Topaz
Decembrie	Turcoaz sau zirconiu

23 DECEMBRIE

Cadouri

Copiilor le place la nebunie să li se ofere cadouri — atât de mult, încât pot încălca o regulă fundamentală a bunelor maniere şi să ceară cadouri. La început, când trebuie să ofere cadouri (la ziua unui prieten, de pildă), o fac uneori cu reţinere. Ce n-ar da să poată păstra cadoul pentru ei! E posibil ca, uneori, să fii nevoit să cumperi obiecte în dublu exemplar — unul pe care să îl ofere şi unul pe care să îl păstreze copilul tău.

Pe măsură ce creşte, oferirea şi primirea cadourilor vor căpăta o semnificaţie mai mare. Va începe să îşi dea seama că trebuie să facă un cadou care să se încadreze în aceeaşi gamă de preţuri ca a cadourilor oferite de prietenii săi; altfel s-ar putea simţi umiliţi. Totodată, nu trebuie să se simtă niciodată obligat să cumpere un cadou care ar afecta bugetul familiei. Este mai bine să cumpere ceva care să reflecte pasiunile celuilalt decât să cheltuiască foarte mulţi bani.

Cadourile sunt oferite pentru a marca evenimente speciale — zile de naştere, aniversări, absolvirea, ziua îndrăgostiţilor — sau pot fi oferite doar ca un simbol al prieteniei şi al dragostei. Fata ar putea să îi ofere prietenei sale nişte scoici frumoase atunci când se întoarce din vacanţa de la mare. Băiatul îi poate oferi prietenului său o fotografie înrămată cu ei doi. Astfel de cadouri ar trebui să fie oferite întotdeauna cu sinceră afecţiune faţă de cealaltă persoană.

24 DECEMBRIE

Alegerea unui cadou

Oferirea cadourilor este un ritual în unele ocazii, precum zilele de naştere sau nunţile. În încercarea de a-şi uşura sarcina, cei care oferă cadourile cer fie

părerea copilului, fie pe a părintelui. Unii copii știu atât de bine ce își doresc, încât te transformă într-un cumpărător personal: „Vreau garderoba de școală pentru păpușa mea, ultimul CD al formației Pink Martini și un DVD cu filmul Viața e frumoasă.”

În cazul în care copilul tău este întrebat ce și-ar dori — ar trebui să se rezume la sugestii generale și nu la o listă de cumpărături: „Îmi plac accesoriile pentru păpuși, muzica și bijuteriile. Dar orice ați lua este bine — e plăcut să fii luat prin surprindere.”

Atunci când oferă un cadou, copilul trebuie să țină cont de interesele, preferințele și slăbiciunile persoanei respective. Nu trebuie să ofere niciodată un cadou în speranța că îi va schimba gusturile celui sărbătorit. În cazul în care copilului tău îi place să citească, iar prietenului său îi place să pescuiască și nu îl interesează lectura, copilul tău nu ar trebui să aleagă o carte. Cadoul trebuie să reflecte preferințele prietenului și nu pe ale lui.

Exercițiu

Dacă în familia ta obișnuiți să faceți schimb de cadouri cu ocazia sărbătorilor, simplifică tradiția scriind numele fiecăruia pe un bilețel; fiecare va oferi un cadou persoanei de pe biletul pe care îl extrage. Pentru familiile mari, există aplicații on-line care vă ajută să alegeți același cadou cu altcineva când vă hotărâți ce și cui îi veți lua cadou. Dacă este pasionat de internet, lasă-l pe copil să utilizeze această aplicație.

25 DECEMBRIE

Cadouri pentru familie

Alegerea cadoului potrivit este o modalitate minunată de a-ți exprima afecțiunea și aprecierea pentru cineva, dar poate fi o deprindere care se dobândește în timp. Copii o pot prelua din exemplul oferit de tine sau exersând atunci când oferă cadouri celor din familie.

Oferirea cadourilor are capcanele ei — uneori alegi cadoul nepotrivit, alegi prea multe obiecte care nu au legătură între ele sau cel care primește cadoul nu îți arată recunoștința.

Nu îți lăsa copilul să rateze zilele de naștere ale membrilor familiei. Celor mici va fi nevoie să le reamintești atunci când se apropie ziua de naștere a cuiva. Dar doar pentru că nu își pot aminti datele respective nu înseamnă că nu doresc să ofere cadouri. De exemplu, o fetiță de clasa a patra s-a trezit în dimineața zilei de naștere a mamei sale și nu avea nici cea mai mică idee ce zi specială era aceea. În mod normal, ar fi desenat o felicitare specială și și-ar fi ajutat tatăl să aleagă un buchet de flori. A fost tristă că a ratat ziua de naștere, dar nu ea a fost de vină pentru că nimeni nu i-a amintit.

Lasă-l pe copilul tău să te vadă când oferi un cadou partenerului de viață. Unele cupluri căsătorite nu își oferă cadouri nici măcar de sărbători sau la zile de naștere. Nu numai că neglijează să ofere relației lor o gură de aer proaspăt, dar ratează și ocazia de a-și învăța copiii să ofere cadouri. Soțul care, atunci când călătorește, îi cumpără soției o carte a autorului ei preferat sau soția care îi cumpără soțului un disc cu solistul său favorit le arată copiilor cum să fie generoși și atenți cu ceilalți.

26 DECEMBRIE

Cadouri pentru gazdă

Atunci când copilul tău ia cina la un prieten sau rămâne la acesta peste noapte, este frumos din partea lui să ofere un mic cadou părinților prietenului său. Atunci când copilul mănâncă la prietenul său respectiv o dată pe săptămână — după meciul de fotbal, de exemplu — nu este nevoie să ofere niciun cadou. Dar când este vorba despre o ocazie specială, își poate exprima aprecierea pentru invitație printr-un cadou drăguț.

Poate cumpăra niște flori, un mic obiect decorativ, un pachet de cafea sau o cutie cu bomboane de ciocolată. Cadoul nu trebuie să implice vreun efort din partea gazdei, așa că nu ar trebui să ofere flori proaspete fără să ducă și o vază. Dacă

duce fursecuri cu ciocolată, nu trebuie să se aştepte să fie servite la masă. Desertul a fost deja ales. Ar trebui să le spună părinţilor prietenului său că fursecurile sunt pentru ei.

Când copilul doarme la un prieten în timp ce tu eşti plecat pentru mai multe zile, se cuvine să ia cu el o tavă de biscuiţi sau un film pentru colecţia familiei. Sau la întoarcere, îi poţi oferi tu ceva gazdei din călătoria ta. Îi poţi da o lumânare, un album, un coş cu produse de toaletă, un tablou sau un coş cu fructe proaspete.

Indiferent de cadoul pe care îl oferă copilul, ajută-l să îl împacheteze sau să îl pună într-o pungă pentru cadouri cu un mic bilețel. Astfel își va exprima într-un mod plăcut aprecierea și respectul pentru familia prietenului.

Exerciţiu

Amenajează acasă un sertar cu articole pentru cadouri. Pune acolo diferite tipuri de ambalaje pentru cadouri, panglici, bandă adezivă și câteva cadouri mici. Permite-le copiilor accesul la sertar. Cumpără provizii atunci când le găsești la prețuri reduse.

27 DECEMBRIE

„Fără cadouri”

Când pe o invitație este menționat „fără cadouri”, oaspeții ar trebui să respecte această dorință. Există posibilitatea ca, din când în când, copilul să fie invitat la o petrecere „fără cadouri” — deși având în vedere cât de mult le place copiilor să primească ceva, se va întâmpla probabil foarte rar. O astfel de petrecere poate avea loc atunci când un copil și-a serbat ziua de naștere mai mulți ani la rând, în vreme ce prietenii săi le organizează mai rar. Părinții vor dori să îi distreze pe cei mici, dar să nu îi facă pe ceilalți să se simtă obligați să cumpere un cadou în fiecare an. La fel ca în cazul petrecerilor pentru adulți, cei mici ar trebui să respecte recomandarea făcută. Nu au nicio obligație să ofere un cadou. Totuși, dacă prietenul cel mai bun al copilului tău organizează o astfel de petrecere, iar

cel mic a cumpărat deja cadoul perfect, spune-i să îl ofere atunci când este singur cu prietenul său.

„Fără cadouri” nu trebuie înțeles prin „oferiți bani”.

28 DECEMBRIE

Când se oferă cadouri

Există mai multe ocazii când oferirea unui cadou este un gest frumos. Oferirea unor cadouri simbolice face ca acest ritual social să nu devină o povară. Cadourile realizate manual pot fi obiectul perfect pe care să îl ofere un copil. Ajută-l pe cel mic să atașeze și un bilețel sau o felicitare. Practic, aceasta identifică persoana care oferă cadoul, dar la fel de bine-venit este un mesaj sincer scris de mână, care va conferi cadoului o valoare de neprețuit. De multe ori aceasta este singura parte din cadou păstrată de-a lungul anilor.

Iată câteva ocazii când copilului ar trebui să i se reamintească de îndatorirea lui socială și câteva idei pentru cadouri:

• De ziua de naștere a unui profesor sau la finalul anului școlar: cafea, tort, flori, felicitări.

• De ziua de naștere a unui prieten: instrumente pentru desen, o mașinuță, un CD, agrafe și articole pentru machiaj, accesorii pentru bicicletă, undiță, un animal de pluș, un joc de societate.

• Majorat evreiesc: bijuterii, stilou, carte, jurnal, bani (du cadoul la petrecere, nu la sinagogă sau trimite-l prin poștă acasă la cel sărbătorit).

• Pentru a mulțumi unei asistente medicale (când copilul a fost nevoit să stea mai mult în spital): coș cu fructe, bomboane pe care să le împartă cu colegii, flori.

• Pentru antrenor la finalul sezonului: bilete la un eveniment sportiv sau o masă

la restaurant, o minge pentru sportul respectiv cu autograful fiecărui membru al echipei.

• Unui prieten, fără un motiv special: bijuterii lucrate manual, fotografii înrămate cu momente speciale pentru amândoi, un suvenir din călătoriile făcute de copilul tău, un obiect mic pentru colecția prietenului (timbre, monede, pietre, animale de pluș).

Exercițiu

Realizează împreună cu copilul o listă de obiecte lucrate manual în regiunea ta. Sugerează-i să le comunice prietenilor săi semnificația acestora atunci când le oferă cadou. Persoana respectivă își va aminti de el de fiecare dată când va folosi obiectul respectiv.

29 DECEMBRIE

Deschiderea cadourilor la o petrecere

Una dintre cele mai mari provocări ale unei petreceri este momentul în care se primesc cadourile. În primul rând, atenționează-l pe copil că nu trebuie să înșface cadoul din mâna invitatului atunci când îl întâmpină. Oaspetele este cel care trebuie să îl ofere.

Cadourile se adună toate la un loc până în momentul în care sunteți pregătiți să le deschideți. Cel mai bine este să faceți acest lucru în timpul petrecerii și nu după aceea. Prietenii copilului tău doresc să vadă reacția acestuia atunci când desface ambalajul comorii căreia i-au alocat probabil destul timp pentru a o alege.

Când vine momentul pentru deschiderea cadourilor, nu îți lăsa copilul să se afunde în ele, rupând ambalajele și aruncându-le fără să își dea seama ce face. Exersează cu el înainte de sosirea invitaților cum trebuie desfăcute cadourile:

• Cadourile trebuie desfăcute încet. Astfel este prelungit suspansul şi va avea timp suficient pentru a mulţumi fiecărui invitat în parte.

• Înainte să desfacă un cadou, copilul trebuie să se uite mai întâi la felicitare. Dacă nu există niciuna, verifică numele pe cutia cadoului pentru a şti de la cine este.

• Înainte de a deschide cadoul, ar trebui să se uite la cel care i l-a oferit şi să îi zâmbească.

• Asigură-te că reacţia la vederea cadoului va fi una pozitivă şi că îi va mulţumi celui de la care l-a primit.

• Poţi să rogi un adult să stea lângă copil pentru a nota de la cine este fiecare cadou astfel încât să poată folosi notiţele mai târziu pentru biletele de mulţumire.

30 DECEMBRIE

Când copilului nu îi place cadoul

Faptul că nu îţi place un cadou nu este o scuză să nu trimiţi un bilet de mulţumire. Tuturor li se întâmplă mai devreme sau mai târziu. Poate că puloverul primit nu este pe placul copilului, filmul este unul pe care îl are deja sau ceasul din scoici este pur şi simplu urât. Dacă cel care a oferit cadoul nu îl anunţă că obiectele pot fi returnate sau schimbate (dar şi în asemenea situaţii este nevoie de mare atenţie), cel mai bun răspuns este un sincer „mulţumesc”.

Sfătuieşte-l pe copilul tău să se concentreze asupra persoanei şi nu a cadoului. Prietenul său a investit timp şi sentimente în alegerea lui şi în mod sigur a vrut să îi facă pe plac.

Nu este absolut deloc nevoie să mintă atunci când scrie un bilet de mulţumire şi spune, de exemplu, că jucăria primită era exact ce îşi dorea. Ar fi mai bine să spună: „Mulţumesc că ţi-ai amintit de ziua mea. Ai talent în a găsi cadouri unice.

Întotdeauna mă voi gândi la tine când voi vedea cățelul care dansează.”

Sfătuiește-l să fie creativ și sincer și să privească biletele de mulțumire mai grele ca pe o provocare distractivă.

31 DECEMBRIE

Când copilul primește două cadouri la fel

Dacă primește două cadouri la fel, copilul poate:

• Să le păstreze pe amândouă.

• Să returneze unul dintre ele.

• Să le păstreze pe amândouă și unul să îl ofere cadou altcuiva.

Fiecare dintre persoanele de la care a primit cadouri a depus efort în alegerea obiectului, așa că este elegant să își exprime bucuria și recunoștința pentru ambele cadouri. Când îl deschide pe cel de-al doilea, copilul poate să spună de exemplu: „Cadoul demonstrează că mă cunoști bine — nu mă pot sătura de Winnie the Pooh.” Nu este politicos să întrebe de unde a fost cumpărat cadoul pentru a-l putea returna. Este mai bine să îl lase pe cel care l-a oferit să propună returnarea.

În cazul în care copilul vă dărui cadoul altcuiva, trebuie să aibă grijă ca acea persoană să facă parte dintr-un grup diferit de prieteni. Nu trebuie să atragă atenția asupra faptului că face asta, dar nici nu e frumos să o ascundă. Dacă persoana de la care l-a primit îl întreabă mai târziu despre cadou, poate să recunoască faptul că l-a returnat sau să îi spună că i-a plăcut și că știa că și unui alt prieten i-ar plăcea la fel de mult.

Concluzii

Această carte a fost scrisă pentru a-ți ușura slujba de părinte. Scopul ei a fost să ofere soluții și idei pentru situații care pot părea copleșitoare. Nu uita să le atragi atenția copiilor și să îi lauzi atunci când se poartă manierat; cu timpul vei fi încântat de progresul realizat. Și cine știe — când copii vor deveni adulți și vor încerca să își educe propriii copii, îți vor mulțumi pentru eforturile depuse. S-ar putea chiar să te întrebe de această carte!

Mulțumiri

În primul rând, vreau să vă mulţumesc vouă, stimaţi cititori. De zece ani încoace, aţi ales Bunele maniere pentru copii în 365 de zile, aţi luat-o acasă, aţi citit-o la masă sau înainte de culcare, le-aţi prezentat-o copiilor voştri, uneori aţi consultat-o în secret pentru voi înşivă — şi chiar aţi împrumutat-o prietenilor! Peste tot în lume puteţi citi cartea în engleză, chineză, rusă şi poate şi în alte limbi de care nu ştiu. Interesul şi pasiunea pentru comorile din paginile ei au dus la publicarea celei de-a doua ediţii. Aşadar, vă mulţumesc din adâncul sufletului.

Există multe alte persoane care au contribuit la această carte. Fără implicarea fiicei mele, Caroline, nu aş fi reuşit. Şi-a adus expertiza modernă în capitolele despre tehnologie, oferind exemple din propria experienţă de douăzeci de ani de viaţă, a căutat informaţii, folosindu-şi calităţile scriitoriceşti exersate la Universitatea din Virginia şi şi-a folosit propria intuiţie. Este un privilegiu să îţi vezi copiii cum se transformă în nişte adolescenţi manieraţi; recompensa este cu atât mai mare când fiica ta se implică în a le explica şi altora bunele maniere.

Îi mulţumesc sincer şi lui Gene Brissie, de la James Peters Associates, care a facilitat comunicarea cu Crown Books şi a condus această carte către publicarea celei de-a doua ediţii. Îmi îndrept recunoştinţa şi către Kira Peikoff, talentatul meu redactor-şef, care a crezut în această carte, a contribuit cu multe idei utile la scrierea ei, iar apoi a găsit metode eficiente prin care să o facem cunoscută celorlalţi oameni.

În cele din urmă şi cel mai important, îi mulţumesc în mod deosebit minunatului meu soţ, Don, şi copiilor noştri (acum adulţi), Preston, Caroline şi Margaret, care au abordat cu umor privirile critice ce apar inevitabil atunci când cineva din casă scrie despre etichetă. Don, eşti gentlemanul meu şi ai publicat la rândul tău numeroase cărţi; mă susţii aşa cum numai un alt autor ar putea să o facă. Copii, am fost atât de mândră de voi de-a lungul anilor şi v-am văzut cum aţi devenit nişte adulţi care se remarcă în aproape orice situaţie socială. În cea mai mare parte, maturitatea voastră se datorează personalităţii minunate pe care o aveţi, iar în mică parte se datorează faptului că aţi ales să adoptaţi unele dintre simplele bune maniere prezentate în prima ediţie a cărţii Bunele maniere pentru copii în

365 de zile.